

Concerto pour courgette

Gracieuseté de JaneB anglaise... Café

1 tasse de boulgour (ou couscous)
1 tasse de jus de légumes
2 c. à table de sauce tamari
1 tasse de persil frais

Gonflez le boulgour dans le reste des ingrédients; laissez reposer.

2 tasses d'oignons émincés
4 gousses d'ail finement hachées
6 tasse de courgettes pelées et tranchées en rondelles (ou d'aubergines)
Marjolaine séchée
Sel et poivre
Basilic frais haché

*Sautez les oignons et l'ail à la poêle avec de l'huile d'olive quelques minutes.
Ajoutez les courgettes et les assaisonnements et poursuivez la cuisson jusqu'à ce que les courgettes soient cuites, mais encore tendres.
(il est préférable de mettre le basilic vers la fin de la cuisson afin de conserver davantage sa saveur)
Dans un moule de 9X12 pouces graissé, pressez le premier mélange.
Déposez le deuxième mélange, en prenant bien soin de bien étaler les rondelles de courgettes.*

4 œufs battus
2 tasses de fromage feta râpé
2 tasses de fromage cottage

*Mélangez ensemble ces ingrédients à la fourchette.
Versez sur les légumes, saupoudrez de cheddar et garnir de tranches de tomates fraîches et de graines de sésame...ou laissez-vous aller!
Couvrir d'un papier d'aluminium et cuire 30-45 minutes à 350F; découvrir 15 minutes à broil à la fin de la cuisson pour bien dorer le fromage.*

Sauce pour le concerto

3 grosses tomates fraîches
Ail (quelques petits morceaux, ou plus si vous aimez beaucoup)
Jus de ½ citron
Sauce tamari (pas trop soit environ ½ c. à thé)
Sel et poivre
Une petite poignée de persil frais haché

*Mélangez tous ces ingrédients au mélangeur et tout en mélangeant, faire couler un filet d'huile d'olive ou faire monter la sauce (goûtez-y et rectifiez l'assaisonnement au besoin).
Étendre cette sauce dans l'assiette et servez une portion de concerto.
Accompagnez d'une salade mesclun à la vinaigrette balsamique, de tomates cerises et d'un bon morceau de pain de miche maison... bon appétit!*