

CRUMBLE DE COURGETTES A LA MENTHE

Voici venu la saison des courgettes et cette année encore, elles donnent beaucoup au jardin, c'est donc une nouvelle idée de recette pour les accommoder que je vous propose ce mois-ci.

Inspirée d'une recette de Cléa, mais comme d'habitude avec quelques modifications « à ma sauce ».



Pour 6 personnes

- 3 belles courgettes
- 100g de feta
- 60g de parmesan
- 40g de farine de riz (ou de blé à défaut)
- 100g Pistaches
- 1 oignon
- 1 botte de menthe
- 3 cuillères à soupe de semoule fine de blé
- Huile d'olive
- Epices (curcuma, cumin,...)

Laver les courgettes, les râper et les mettre dans un plat à gratin.

Emincer l'oignon, mixer la menthe, découper des petits cubes de feta et incorporer le tout aux courgettes râpées sans oublier la semoule, sel et poivre. Bien mélanger.

Pour le crumble, mixer les pistaches préalablement décoquillées et mélanger au parmesan et à la farine, ajouter de l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance de crumble. Vous pouvez ajouter des herbes de Provence c'est encore meilleur.

Parsemez le crumble sur les courgettes râpées et enfourner à 180°C pendant 30 minutes jusqu'à ce que le tout soit bien doré.

Bon appétit !