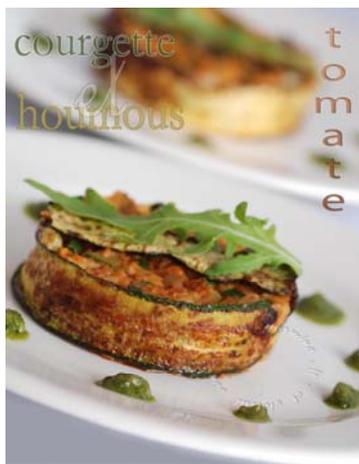


COURGETTE AU HOUMOUS



Facile

Préparation: 20-25 mn

Cuisson: 15 mn (5 + 10)

Pour 6 cercles (hauts et étroits ou bas et larges):

4 courgettes moyennes

2 petits oignons nouveaux émincés finement

1 gousse d'ail émincée

4 càs bien pleines de houmous

2 càs de caviar de tomates (sauce tomate épaisse)

QS d'huile d'olive

Sel et poivre

Quelques cuillerées de pesto

Laver et parer les courgettes, les couper en tranches de 2mm d'épaisseur environ dans le sens de la longueur (à la mandoline ou à la trancheuse à jambon).

Réserver une douzaine de lamelles pour les faire cuire à la plancha ou à la poêle.

Tailler les tranches restantes en petits dés (duxelle) et avec une càc d'huile d'olive, faire fondre les oignons, ajouter l'ail et les courgettes. Cuire à feu doux pendant 5 minutes, incorporer le houmous et la tomate. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes encore. Assaisonner au goût et réserver.

Au pinceau, badigeonner les tagliatelles de courgettes réservées et les faire cuire (+ ou -). Les saler légèrement et les déposer le long de la paroi intérieure des cercles.

Remplir en tassant bien avec la farce au houmous et réserver au frais ou pas selon l'envie.

Démouler doucement sur l'assiette et entourer d'un peu de pesto.