Légumes variés

Tian de courgettes

1h05	25 min	40 min	0	365
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des courgettes et du riz

1. Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante salée.
2. Une fois cuit, l'égoutter dans une passoire et le laisser refroidir.
3. Laver les courgettes et couper les extrémités avec un couteau d'office.
4. Râper les courgettes et les réserver dans un saladier.
5. Éplucher puis émincer l'oignon et l'ail. Faire chauffer une poêle avec de l'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail pendant quelques secondes.
6. Ajouter les courgettes râpées, remuer et faire cuire pendant quelque minutes. Ajouter ensuite les lardons.
7. Saler, poivrer et faire cuire le tout pendant 10 minutes sur feu moyen, en remuant de temps en temps avec une cuillère en bois.
8. Laver le persil, le ciseler et l'ajouter aux courgettes à la fin de la cuisson.
9. Effeuiller le basilic puis l'ajouter aux courgettes.
10. Après 10 minutes, ôter la poêle du feu, laisser refroidir les courgettes et les lardons.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le tian de courgettes

- 500 g **Courgette**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 0.5 **Oignon(s)**
- 100 g **Lardon(s)**
- 1 branche(s) **Persil plat**
- 2 tige(s) **Basilic**
- 100 g **Riz rond**
- 1 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 60 g **Gruyère râpé**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**
- 3 c. à soupe **Chapelure**

Étape 2

Préparation du tian

1. Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
2. Dans un saladier, battre les oeufs. Ajouter les courgettes, les lardons, le riz, l'emmental râpé et mélanger pour bien amalgamer le tout.
3. Huiler un plat allant au four et verser la farce. Egaliser la surface à l'aide d'une cuillère en bois.
4. Saupoudrer la surface du tian avec de la chapelure, assaisonner avec un filet d'huile d'olive et enfourner.
5. Faire cuire le tian 30 minutes jusqu'à ce que sa surface soit gratinée.

Étape 3

Dressage

1. Sortir le tian du four et le servir chaud ou tiède.