



Courgettes à la provençale

Ingrédients

- 1 grosse courgette
- 3 ou 4 grosses tomates
- ail et persil
- chapelure
- herbes de Provence
- huile d'olive
- sel, poivre



Lorsqu'on a une grosse courgette au jardin (introuvable dans le commerce !), on l'épluche si la peau est épaisse, on la coupe en tranches épaisses de 2 cm et on enlève le cœur plein de pépins.

On dispose les rondelles évidées dans un plat, bien serrées (car elles vont réduire).

On assaisonne avec des herbes de Provence, sel, poivre et filet d'huile d'olive.

On met le tout à précuire 10 minutes dans le micro-ondes.

Pendant ce temps, on épluche des grosses tomates qu'on coupe en grosses tranches.

Lorsque les courgettes sont attendries par la précuisson :

- mettre une tranche de tomate dans chaque trou,
- mettre une cuillère de mélange persil/ail sur chaque rondelle,
- mettre un filet d'huile d'olives et de la chapelure,
- saler et poivrer.

Mettre au four à 200° jusqu'à début de caramélisation.

Bonne dégustation !

Un grand merci à Jean-Marie pour avoir partagé cette recette !

Retrouvez toutes les recettes sur collectifcitoyenherbeys.fr