



l'Atelier
by Madada

Courgettes au charmoula

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 30 à 35 minutes

Pour une personne

Ingrédients :

- 2 courgettes de taille moyenne.
- 1 gousse d'ail finement hachée.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- 1 cuillère à café de jus de citron.
- la peau d'un ¼ de citron confit.
- un bouquet garni de persil et de coriandre.
- ½ cuillère à café de cumin.
- 2 cuillères à café de paprika.
- 1 pincée de gingembre.
- 1 pincée de curcuma
- 1 pincée de sel.
- 1 pincée de piment fort moulu

Préparation:

Coupez l'extrémité des courgettes puis grattez légèrement leur peau. Tranchez ensuite les courgettes en quatre lamelles dans le sens de la longueur puis enlevez le cœur blanc qui contient de petites graines indigestes. Coupez ces lamelles en petits morceaux.

Hachez ensuite finement l'ail, le persil, la coriandre ainsi que la peau d'un quart de citron confit. Mettez le tout dans une poêle avec les courgettes. Versez dessus deux cuillères à soupe d'huile d'olive puis ajoutez une pincée de gingembre et de curcuma, deux cuillères à café de paprika, une pincée de sel et pour ceux qui le souhaitent un peu de piment fort moulu. Bien mélangez à l'aide d'une spatule. Si vous avez le temps vous pouvez laisser mariner le charmoula dans le réfrigérateur.

Mettez la poêle sur feu doux et laissez mijoter 30 à 35 minutes en tournant de temps en temps. Une fois les courgettes cuites (croustillantes ou moelleuses selon votre préférence) ajoutez hors feu une demie-cuillère à café de cumin et un filet de jus de citron.

Les courgettes au charmoula se dégustent chaudes ou tièdes et si vous le désirez vous pouvez préparer la même recette avec des carottes.

Bon appétit !