

MINI CITROUILLES AUX COURGETTES

Légume farci à la couleur chatoyante pour stimuler l'appétit, un plat goûteux et juteux, où tout est comestible et où rien ne se perd à part le bout de queue sur le chapeau.

5 citrouilles
500 gr courgettes
1 oignons
3-4 gousses ail
3 càs persil
Sel - poivre

épices



🕒 25 minutes
🔥 45 minutes
🍴 4-5 portions



1. Laver soigneusement les citrouilles et les mettre à précuire avec un fond d'eau dans une marmite à fond plat, fermée (mais pas sous pression). Cuire à feu moyen 15 minutes



2. Préparer le persil frais (ou utiliser surgelé ce qui fera gagner un peu de temps)



3. Sortir les citrouilles qui se sont attendries



4. Les laisser refroidir pour mieux les manipuler



5. Pendant ce temps, laver et trancher les courgettes en petits dés



6. Préparer une garniture aromatique : oignon, ail



7. Écraser l'ail sous la lame d'un couteau et émincer l'oignon



8. Faire légèrement dorer l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive (2-3 minutes), puis plonger les courgettes dans le wok à fond large.



9. Bien remuer et cuire à feu moyen environ 15 minutes en remuant souvent. Ajouter sel, poivre, curry...



10. Ajouter le persil



11. Cette cuisson se réalise à l'étouffée pour aller plus vite et ne pas accrocher



12. Pendant ce temps, ouvrir les citrouilles en coupant un chapeau. Si les graines ne sont pas visibles, gratter la chair du dessus que l'on replacera au fond de la citrouille, après avoir enlevé les graines



13. Étaler la chair récupérée au fond



14. Cette fois le niveau de coupure est juste, les graines sont visibles, vider directement et jeter les graines,



15. Les courgettes étant cuites, remplir les citrouilles et remettre les chapeaux



16. Laisser le reste des courgettes au fond du plat, qui servira à aromatiser un jus et déposer les citrouilles. Ajouter un verre d'eau



17. Couvrir et laisser mijoter à feu doux environ 15 à 20 minutes



18. Dès que le jus bouillonne un peu, arroser les citrouilles par dessus



19. Cuisson à couvert, dans la vapeur du jus



20. En fin de cuisson les citrouilles sont intactes et tendres pour être consommées entièrement avec leur peau



21. Dresser avec un peu de jus de courgettes



22. Ce légume tendre est vraiment délicieux et léger à la fois