











Courgettes à l'étouffée à l'orientale

Ingrédients :

- 100 g d'oignons (2 petits)
- 30 g d'ail (3 belles gousses)
- 20 g d'huile d'olive
- 10 g de raz-el-hanout
- 800 g de courgette(s)
- du sel fin de Guérande
- du poivre 5 baies (moulin)
- 80 g d'eau de la coriandre fraîche ou du persil frais

Préparation :

Dans le bol, mixer les oignons coupés en 4 et les gousses d'ail en 2, 5 secondes - vitesse 6. Placer le fouet sur les lames en premier puis racler le bol. Ajouter l'huile d'olive. Faire rissoler 2 minutes - 100°C - vitesse 2. (sans verre doseur). Ajouter le raz-el-hanout (les 10 g si vous aimez bien relevé sinon que 5 g), mélanger 1 minute - 90°C - vitesse 2. (sans verre doseur) Ajouter les courgettes non épluchées coupées en cubes, le sel, le poivre et l'eau. Cuire à l'étouffée 15 minutes - 80°C - vitesse 1. (n'oubliez pas de mettre le verre doseur). Faire descendre les oignons, ajouter la coriandre fraîche ciselée au préalable (ciseaux à herbes) (ou du persil frais ciselé) et cuire à découvert 5 minutes - 100°C - vitesse 1. (sans verre doseur)

Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Oignons, ail	5 sec		6	
 	huile	2 min	100°C	2	
 	Raz-el-hanout	1 min	90°C	2	
	Courgettes, sel, poivre, eau	15 min	80°C	1	
 	Coriandre ou persil	5 min	100°C	1	

Autour de ma table <http://www.autourdematable.com/>