



Le Tian de Courgettes ou de courge

« LOU TIAN DE COUGORDETA » OU « DE COUGOURDA »



Faire crever du riz dans de l'eau ou du lait (0,250 l) pendant 7 à 8 minutes. Laver les légumes. Couper les courgettes ou la courge en petits dés, (on peut les faire étuver dans l'huile d'olive). Emincer finement l'oignon et le faire blondir, hacher l'ail, le persil et le basilic, couper le petit salé (si on en met), râper le fromage. Mélanger tous les ingrédients avec les œufs dans une terrine. Les verser dans un tian huilé sur 4 à 5 cm d'épaisseur puis parsemer de chapelure. Cuire à four moyen 150° (thermostat 5/6) pendant 30 à 40 minutes et faire gratiner.

Variante : en fait il existe d'autres possibilités de recettes du tian, en effet, il peut se préparer sans riz, avec un peu de riz (comme indiqué dans la recette retenue) et enfin si on veut le rendre plus nourrissant, il est possible de rajouter 0,050 kg de riz en plus, soit au total 0,130 kg de riz à faire crever dans du lait.

Ingrédients

Pour 8 personnes

1,600 kg de courgettes beurre ou de courge rouge

0,200 kg d'oignons blancs

0,050 kg d'ail

1 paquet de persil

0,020 kg de basilic

2 oeufs

0,080 kg de riz rond du Piémont ou de Camargue

0,080 kg de fromage sec de vache de montagne ou sbrinz râpé

0,050 l (2 cuillères à potage) d'huile d'olive

0,030 kg de chapelure

Sel fin et poivre du moulin

0,100 kg de petit salé maigre (en variante)

Temps de préparation : 30 minutes / Temps de cuisson : 30 à 40 mn

Saison : avec la courgette beurre en été, courge rouge en hiver

Retrouvez toutes les recettes « Cuisine Nissarde, le Respect de la tradition » et la liste complète des restaurants labellisés sur le site www.cotedazur-tourisme.com.