

Cuisiner & Pâtisser à la Maison !



HISTOIRE DE CE LOGO
texte et coloriage réalisés par :
Ethan (9 ans)
dessin réalisé par :
Laurent (un jeune volatile)

S'occuper à la Maison
en
Cuisinant et Pâtissant.
pour les Grands
et les Petits.

www.pomweb.fr\CuisinerEtPatisserALaMaison.html

SEPTEMBRE

fiche
recette **014**

MODE D'EMPLOI FICHE :

Les ingrédients sont listés
dans l'ordre d'utilisation.

cu à S = cuillère à Soupe
cu à C = cuillère à Café
poids net = produit épluché,...

respecter scrupuleusement
l'ordre chronologique dans
chaque énoncé.

Gratinée de Cèpes et Courgettes, Herbes et Parmesan.

Pour 1 personne

(tous les Produits sont préalablement lavés avant utilisation bien sûr)

Ingrédients

4 cu à S Huile d'Olive
50 g Oignon rouge
1 gousse d'Ail
200 g Courgettes Fleur (avec les Fleurs)
Sel et Poivre
150 g Cèpes

1 brin de Persil plat
80 g crème liquide 30 %
20 g de Parmesan bloc

C'est parti !

1/ tailler les légumes et les garder séparés.
Éplucher l'Oignon rouge et le tailler en petits dés (0,5cm x 0,5cm).
Éplucher et retirer le germe de la gousse d'Ail, puis hacher finement au couteau.
Tailler les Courgettes en dés d'1cm, garder les fleurs à part.

2/ Revenir doucement à l'huile d'Olive avec Sel et Poivre : Oignon rouge + Ail.
Ajouter les Courgette + Sel et Poivre,
Laisser cuire à couvert pendant 2 minutes sans remuer,
Ajouter les Cèpes,
Laisser cuire à couvert pendant 4 minutes en remuant régulièrement.

3/ hors du feu, Ajouter le Persil plat haché, la crème liquide et rectifier l'assaisonnement.

4/ garnir un plat à crème brûlée ou une cassolette ou une barquette ronde en alu :
Répartir les légumes,
Disposer par-dessus à plat les Fleurs de Courgette coupées en 2 ou 4 dans la longueur.
Puis parsemer des copeaux de Parmesan.

5/ Passer au four au dernier moment : 180 ° 5 minutes, en chaleur tournante.

6 / servir la cassolette directement dans l'assiette,
posée sur une serviette en papier (pour le décor et éviter que la cassolette glisse),
peut-être accompagné d'un bouquet de Roquette simplement assaisonné d'un filet d'huile d'Olive.