



Fondue de courgettes au parmesan

Dégainez l'arme ultime ! Cette recette permet d'écouler 2 (voire 3 !) kilos d'un coup, en se régaland vraiment et avec mille variantes possibles. De quoi ravir 4 à 6 personnes.

Émincez un gros oignon et faites-le blondir dans une très large cocotte (ou une sauteuse, un wok...) avec 10 cl d'huile d'olive. Découpez en tranches de 1 cm un plein panier de courgettes (2 kg et même un peu plus, du moment que ça rentre dans la cocotte) et ajoutez-les aux oignons. Salez, parfumez de quelques gousses d'ail émincées, de quelques brins de sarriette (ou de basilic, mais alors dans ce cas plutôt en fin de cuisson) et mélangez. Ne couvrez pas et laissez sauter à feu assez vif, en mélangeant de temps en temps juste pour vérifier que ça n'accroche pas.

Au début, les courgettes rendent beaucoup d'eau, c'est normal. Laissez réduire pour concentrer les suc de cuisson. Quand les courgettes sont devenues très tendres et qu'il ne reste presque plus d'eau de cuisson (cela peut prendre un peu de temps, 15, 20 ou 30 min selon la quantité de courgettes, la forme de la cocotte et la puissance du feu), ajoutez environ 100 g de parmesan râpé, un peu de poivre cinq baies et mélangez.

Servez tel quel, ou en accompagnement de riz, de pâtes fraîches, en garniture de tourte aux courgettes... ou de pizza à la courgette si vous remplacez le parmesan par de la mozzarella que vous déposerez sur le dessus (photo).

Crème de courgettes "magique"

C'est la recette qui met tout le monde d'accord, le jardinier qui ne sait plus quoi faire de ses paniers remplis de courgettes, et les enfants qui en ont marre d'en manger pour la quatrième fois de la semaine (nota : on n'est que jeudi...). Une saveur de folie, une texture incroyablement veloutée mais aussi la possibilité de "recycler" 3 kg de courgettes d'un coup.

Dans une cocotte en fonte, faites rissoler légèrement 10 gousses d'ail coupées en gros morceaux et 4 ou 6 brins de sarriette fraîche effeuillés (donc sans les tiges) dans 6 c. à s. d'huile d'olive. Quand l'ail est légèrement doré, ajoutez 3 kg de courgettes découpées en cubes ou en tranches. Salez avec une c. à c. de sel, posez un couvercle (sans ajouter d'eau) et laissez mijoter 20 à 30 min jusqu'à ce que les courgettes soient parfaitement tendres, en mélangeant de temps en temps. Ajoutez quelques feuilles de basilic frais (sans les tiges) avant de mixer très soigneusement au blender jusqu'à obtention d'une texture très veloutée. C'est prêt !

