

Pâté de courgettes au pistou

Article publié le 14 septembre 2022

Un pâté de courgette beau et bon proposé par Marie Chioca.

M. Chioca |

Cette recette est extraite du livre 19h25 ! Qu'est-ce qu'on va manger ? de Marie Chioca.

Préparation : 15 minutes.

Cuisson : 20 minutes sur le feu + 1 heure au four.

Ingrédients

Pour 8 à 10 parts :

Pour la garniture

- 1 gros oignon ;
- 6 c. à soupe d'huile d'olive ;
- 3 kg de courgettes ;
- 5 œufs ;
- 200 g de fromage râpé ;
- 4 g d'agar-agar ;
- 80 g de riz basmati ;
- 1 c. à soupe un peu bombée de farine ;
- 50 g de pignons de pin (facultatif) ;
- 1 gros bouquet de basilic ;
- 5 gousses d'ail ;
- Sel, poivre 5 baies.

Pour la pâte

- 300 g de farine semi-complète de grand épeautre ou de blé ;
- 60 g d'huile d'olive ;
- 1 c. à café rase de sel ;
- 15 cl d'eau.

Recette

Émincer l'oignon et le faire revenir avec les 6 c. à soupe d'huile dans une grande sauteuse ou une large cocotte. Ajouter les courgettes coupées en rondelles, 1 c. à café de sel, mélanger, poser un couvercle et laisser mijoter environ 20 min jusqu'à ce que les courgettes soient bien tendres (dès qu'elles commencent à ramollir, ne pas hésiter à enlever le couvercle pour que l'eau s'évapore mieux).

Pendant que les courgettes cuisent, préparer la pâte en malaxant juste ce qu'il faut (sans trop pétrir) la farine, les 60 g d'huile, la cuillerée de sel et l'eau. Étaler la pâte sur un plan bien fariné (elle est très souple, c'est normal) puis foncer un moule d'environ 18 cm de diamètre et 10 cm de haut, en laissant la pâte dépasser un peu sur les bords.

Préchauffer le four à 200 °C.

Quand les courgettes sont cuites, les transférer dans une grande passoire puis les faire égoutter en mélangeant un peu afin de les « sécher » (ce bon jus peut être récupéré pour être savouré en bouillon, en risotto, etc.).

Mélanger dans un bol les œufs, le fromage, l'agar-agar, le riz, la farine, les pignons, le basilic et l'ail hachés. Poivrer assez généreusement. Ajouter à cette préparation les courgettes quand elles sont bien égouttées, puis mélanger et verser dans le moule. Rabattre le surplus de pâte sur le dessus et enfourner pour 1 h. Laisser entièrement refroidir avant de savourer.

Marie Chioca