

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

COURGETTES A LA MENTHE

à préparer la veille

Pour 4 personnes : 3 belles courgettes - 25 feuilles de menthe fraîche - 3 gousses d'ail - sel - poivre - une rasade d'huile d'olive - huile de friture -

Laver sous l'eau froide les courgettes, couper chaque bout, les sécher avec du papier absorbant. Les couper dans le sens de la longueur finement à l'aide d'un couteau (comme moi) ou à l'aide d'une mandoline (si vous n'avez pas peur de vous couper un doigt). Les déposer sur du papier absorbant sans les superposer. Les parsemer de sel, les recouvrir de papier absorbant et les laisser dégorger 10 à 15 minutes.

Dans une sauteuse ou une poêle chauffer 3 cms d'huile de friture. Faire frire les tranches de courgettes sur les deux faces. Les égoutter sur du papier absorbant.

Dans le robot muni du couteau hacher par à coups l'ail et la menthe. Répartir les tranches de courgettes, parsemer du hachis, saler et poivrer. Arroser d'une petite rasade d'huile d'olive. Recouvrir le plat de film alimentaire, entreposer au réfrigérateur.

Le lendemain, sortir le plat une bonne demi-heure avant la dégustation.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr