



Cuisine et
dépendances

Terrine de courgettes au paprika



Un plat estival pour profiter des dernières courgettes de la saison, à servir en entrée, en plat complet du soir ou même découpé en cubes pour l'apéritif. Pour que la terrine soit ferme, j'ajoute toujours un peu de céréales : la semoule de blé est très bien dans ce cas car elle absorbe très bien le surplus d'eau sans qu'on la sente au goût. Le paprika est un piment doux, que j'utilise plus pour sa belle couleur rouge que pour son goût qui reste assez discret.

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes) :

- 1 kg de courgettes
- 4 œufs
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 50 ml de lait
- 3 cuil à soupe de semoule de blé extra-fine
- 1/2 cuil à café de paprika
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Laver les courgettes, couper les extrémités et les couper en fines rondelles en laissant la peau. Peler l'oignon et l'ail, les émincer finement.

Chauffer une poêle anti-adhésive, y faire revenir l'oignon et l'ail puis ajouter les courgettes. Faire cuire une dizaine de minutes à couvert, en ajoutant si nécessaire un peu d'eau pour éviter que les légumes n'accrochent. Saler et poivrer en fin de cuisson

Égoutter les courgettes dans une passoire pour qu'elles perdent leur excédent d'eau.

Battre les œufs , ajouter le lait, une pincée de sel, le paprika et la semoule. Ajouter les légumes à ce mélange.

Verser dans un moule à cake chemisé. Enfourner et laisser cuire une trentaine de minutes jusqu'à ce que le flan soit pris.

Servir tiède ou froid en entrée.

Le 05 Octobre 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/10/05/index.html>