

Le Tian de Courgettes ou de Cource

Lou Tian dé Cougourdéta ou dé Cougourda

Ingrédients : pour 8 personnes

- › 1,6 kg de courgettes longues de Nice ou de cource rouge,
- › 200 g d'oignons blancs,
- › 50 g d'ail,
- › 1 paquet de persil,
- › 20 g de basilic,
- › 2 œufs,
- › 80 g de riz rond du piémont ou de Camargue,
- › 80 g de fromage de lait de vache de montagne sec (*sbrinz*),
- › 50 ml (*2 cuillères à soupe*) d'huile d'olive,
- › 30 g de chapelure,
- › sel fin et poivre du moulin.

VARIANTES

› 100 g de petit salé maigre

› Il peut se préparer sans riz, avec un peu de riz (comme indiqué dans la recette retenue) et enfin si on veut le rendre plus nourrissant, il est possible d'ajouter 50g de riz en plus, soit au total 130 g de riz à faire crever dans du lait.

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 à 40 min

Saison : en été avec la courgette beurre et en hiver avec la cource rouge

Faire crever du riz dans de l'eau ou du lait (250 ml) pendant 7 à 8 minutes.

Laver les légumes. Couper les courgettes ou la cource en petits dés, (on peut les faire étuver dans l'huile d'olive). Émincer finement l'oignon et le faire blondir, hacher l'ail, le persil et le basilic, couper le petit salé (si on en met), râper le fromage. Mélanger tous les ingrédients avec les oeufs dans une terrine. Les verser dans un tian huilé sur 4 à 5 cm d'épaisseur puis parsemer de chapelure. Cuire à four moyen à 150 ° (thermostat 5/6) pendant 30 à 40 minutes et faire gratiner.