COURONNE COURGETTE-WAKAME

Ingrédients

1 oignon
1 cs d'huile d'olive
1,2 kg de courgettes
3 œufs
4 brins de basilic
sel, poivre, curry en poudre (ou autres épices à votre goût)
wakamé frais, dessalé

Préparation

Couper les courgettes (sans les éplucher) en rondelles très fines.
Faire blondir les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
Ajouter les rondelles de courgettes et les faire cuire à feu doux pour éliminer l'eau.
Battre 3 œufs dans un bol et ajouter le basilic émincé.
Verser cette préparation sur les courgettes refroidies. Mélanger délicatement.
Ajouter sel, poivre, épices.
Tapisser un moule en couronne avec les lames de wakamé et y verser la préparation aux courgettes

Cuisson

Enfourner au bain-marie / 160° pendant 45 mn
Laisser refroidir avant de démouler
Servir avec un coulis de tomate (tiède)

Recette présentée par Colette G d'après Magazine CVF n°188-Mai 2019
Troc-Recettes du 26/7/2019