



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Poêlée de courgette & semoule crémeuse d'inspiration Ottolenghi

 Pour 4 personnes

 Très facile

 40 min

3.13€ La portion (prix indicatif)



Suggestion pour une version végétale : remplacez le lait par une boisson végétale nature (soja ou amande), et le beurre par de la margarine.

Facultatif : des pignons de pin torréfiés

Les ingrédients

- 1 kg de Courgette
- 4 gousse de Ail
- 4 brin de Basilic frais
- 9 brin de Estragon frais
- 1 pièce de Citron jaune bio non traité
- 500 ml de Lait demi écrémé
- 150 g de Semoule de blé moyen
- 60 g de Pecorino râpé
- 30 g de Beurre doux
- 475 g de Petit pois frais

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 25 min



Attente : 0 min

La poêlée de courgettes

- 1 Lavez et écossez 475 g de petits pois.
Astuce : appuyez sur les jointures de la cosse de petit pois pour l'ouvrir facilement en deux, puis faites glisser votre doigt pour décrocher les petits pois.
Vous obtiendrez environ 165 g de petits pois écosés.

Portez de l'eau salée à ébullition. Ajoutez les petits pois et faites cuire 3 min. Égouttez

- 2 Rincez 5 grosses courgettes à l'eau en les frottant. Enlevez les extrémités. Coupez-les de 2 dans la longueur puis coupez des lamelles de 5-7 mm d'épaisseur.
- 3 Épluchez 4 gousses d'ail. Coupez-les en fines lamelles.
- 4 Chauffez 2 càs de beurre dans une poêle à feu moyen. Quand il commence à mousser, ajoutez les lamelles d'ail. Faites-les frire 1 à 2 minutes pour les dorer légèrement.
- 5 Ajoutez les courgettes. Salez d'½ càc et poivrez. Faites cuire jusqu'à ce que les morceaux de courgettes soient transparents. Couvrez la poêle. Continuez la cuisson 5 minutes à feu doux.
- 6 Ajoutez les petits pois égouttés. Mélangez pendant 1 minute.
- 7 Éteignez le feu. Ajoutez les feuilles de 4 brins de basilic grossièrement déchirées à la main, et les feuilles de 9 brins d'estragon. À l'aide d'une râpe ou zesteur, ajoutez le zeste d'un citron jaune (1 càc). Mélangez. Couvrez et mettez de côté le temps de préparer la suite.

La semoule crémeuse

- 8 Versez 500 ml de lait et 500 ml d'eau dans une casserole à bord haut. Salez d'½ càc et poivrez généreusement. Portez à ébullition en mélangeant de temps en temps pour éviter que le fond accroche.
- 9 Ajoutez 150g de couscous. Faites cuire à feu doux-moyen en mélangeant avec une spatule en bois. La cuisson prendra entre 5 et 8 minutes selon la casserole utilisée. Le porridge doit épaissir et doit avoir la consistance d'une polenta crémeuse.
- 10 Une fois le porridge cuit, éteignez le feu. Ajoutez 60 g de pecorino romano râpé. Mélangez.
- 11 Servez sans attendre dans des assiettes creuses. Ajoutez la poêlée de courgette et un filet d'huile d'olive. S'il vous en reste, ajoutez plus de pecorino. Vous pouvez aussi ajouter des pignons de pin torréfiés.