

Courgette rôtie, feta , noisettes torréfiées, zestes de citron |

Recette pour 4 personnes

Description

Un jeu d'enfant qui laisse place à beaucoup d'imagination.

L'astuce du chef

Une recette qui peut aussi bien se réaliser sur le BBQ, vous pouvez aussi choisir l'aubergine, dans ce cas-ci, vous mangerez la chaire, la peau restera plus difficile à manger.

Attention au sel dans la reste pour la finition, vous avez déjà la feta qui est salée.

Ingrédients

Courgettes rôties

- 2 Unité(s) Courgette
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Garnitures

- 200 Gr Fromage feta
- 75 Ml Noisettes
- 1 Unité(s) Zeste(s) de citron
- 4 Cuil. à soupe Crème sûre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **30 mins**
- Préchauffez votre **Four** à **450 F°**
- Temps de repos **30 mins**

Courgettes rôties

Prenez les deux courgettes et coupez-les sur la longueur, antaillez la chaire à l'aide de la pointe d'un petit couteau.

Déposez les courgettes sur une plaque, assaisonnez la chaire entaillée de sel, laissez reposer 30 minutes. À l'aide d'un essuie-tout épongez l'excès d'humidité. retournez les courgettes sur une serviette en papier 2 / 3 minutes.

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, saisir les demis-courgettes côté chaire, une fois une belle coloration obtenue environ (5/6 minutes), déposez-les sur un plat à four.

Quand vous serez prêt à passer à table.

Placez-les dans le four pour 5 minutes ... les retirez, puis les retourner, enfournez à nouveau 5 minutes.

Garnitures

Noisettes

Placez les noisettes sur une plaque, enfournez-les pour 4 à 5 minutes (torréfier), attention à la coloration.

À la sortie du four, concassez les noisettes sous une casserole ou à l'aide du plat de la lame de votre couteau de chef.

Déposez un peu de crème sûre au fond de vos assiettes. Émiettez la féta directement sur les courgettes dans les assiettes, parsemez ensuite les noisettes concassées et torréfiées.

Finalisez avec un bon tour de moulin à poivre.

Bon appétit!