

Courgettes et oignons gratinés au concentré de tomates

Préparation 20mn

Cuisson :20mn

Pour 4 personnes

- 4 petites courgettes
- 8 petits oignons
- 1 barquette de tomates cerises
- 20g de concentré de tomate
- 30g de chapelure
- 20g de parmesan râpé (ou autre fromage)
- 1 cuil d'huile d'olive
- Sel Poivre

Technique

1-Laver les courgettes et les couper en lamelles. Détailler les oignons en 2 ou 4 selon leur grosseur (ou même en lamelles s'ils sont un peu gros)

Dans une casserole d'eau légèrement salée, faire cuire « al dente » les courgettes et les oignons; Les égoutter.

2-Dans un bol, mélanger le parmesan râpé, la chapelure et le concentré de tomate.

3-Déposer les légumes dans un plat à gratin. Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et saupoudrer de chapelure au concentré de tomate.

Moules au fenouil

Préparation 30mn
personnes

Cuisson :30mn

Pour 4

- 2kg de moules
- 400g de tomates charnues(cœur de bœuf)
- 1 bel oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym ou de laurier
- 1/8 l de vin blanc sec(125ml ou 12,5cl)

Technique

1-Nettoyer les moules en les grattant et en enlevant le pédoncule. Bien les laver à l'eau froide plusieurs fois.

Eplucher et hacher les oignons, puis les faire revenir dans une grande casserole. Eplucher et hacher l'ail et l'ajouter aux oignons. .mettre le thym et le vin blanc. Porter le tout à ébullition Ajouter les moules, couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 8 à 10mn jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. Remuer de temps en temps;

2-Passer le jus de cuisson au tamis au –dessus d'une petite casserole.

3-Ebouillanter les tomates, les peler et les couper en petits dés. Les ajouter au bouillon. Faire cuire à feu doux, casserole découverte, pendant environ 5 mn;

4-Laver le fenouil, supprimer les feuilles vertes et les réserver. Couper le bulbe en très petits morceaux, les verser dans le bouillon, poivrer et laisser cuire 10mn.

5-Pendant ce temps, retirer les moules des coquilles et hacher les feuilles vertes du fenouil.

6-Verser les moules dans le bouillon et réchauffer 2mn . Saupoudrer avec les feuilles de fenouil.

