



BARIGOULE DE COURGETTES

Pour 6 personnes:

- 8 courgettes pas trop grosses
- 3 carottes coupées en brunoise
- 3 gousses d'ail non épluchées
- 3 oignons nouveaux
- 3 échalotes nouvelles
- 1 verre de vin blanc
- ½ l de bouillon végétal (ou de volaille en cube ou maison)
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 càs de graines de coriandre
- ½ bouquet de coriandre fraîche hachée

Torréfier les graines de coriandre dans la poêle pendant quelques minutes à feu pas trop vif. Les réserver.

Dans un peu d'huile d'olive chaude, faire revenir les oignons émincés finement, lorsqu'ils sont transparents, ajouter les échalotes émincées de la même manière. Mettre les 3 gousses d'ail entières et la brunoise de carottes et les faire revenir une minute. Verser le verre de vin blanc, porter à l'ébullition. Ajouter le bouillon et la coriandre et faire cuire à feu pas trop vif une dizaine de minutes.

Pendant ce temps, laver les courgettes, les tailler en petits bâtonnets de 2 cm de longueur, les ajouter dans la barigoule et laisser cuire pour qu'elles restent un peu croquantes.

En fin de cuisson, si il reste un peu trop de bouillon, enlever les légumes et faire réduire un peu avant de les remettre dedans Rectifier l'assaisonnement et parsemer de coriandre fraîchement ciselée. (Je n'en avais pas !).

Cette barigoule est délicieuse chaude, tiède ou froide. C'est très léger et très parfumé.