

Millefeuille de courgettes



Ingédients:

- 800 à 900 g de courgettes
- 2 cuillères à soupe de cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- Sel et poivre du moulin
- 300 g de lardons fumés ou dés de poulet
- 2 œufs
- 9 tranches fines de courgette de Ø9 cm
- QS de mycryo®
- 1 paquet de feta (150 à 200 g)
- QS de graines de cumin

Détailler la courgette en dés (1x1 cm) à l'aide du coupe légumes. Faire revenir dans un wok anti adhésif « sans matière grasse ». Quand les courgettes sont translucides et qu'une bonne partie du jus s'est évaporé, saupoudrer de cumin en poudre et remuer. Saler et poivrer.



Couper 9 tranches assez fines dans le diamètre de 9 cm de la courgette. Paner les tranches de courgettes de mycryo®. Dans une poêle antiadhésive, faire dorer chaque face. Réserver (3 par assiette).

Dans le wok, ajouter la maïzena et mélanger. Ajouter l'ail et l'échalote. Laisser un peu épaissir. Ajouter les lardons fumés ou les dés de poulet. Une fois cuits, incorporer les œufs battus en omelette. Éteindre le feu avant la prise complète.

Dans chaque assiette, poser le découpoir de 9 cm au centre, dresser une tranche au fond, garnir de préparation, tasser avec le poussoir, émietter la feta de façon à recouvrir les courgettes, poser la 2^{ème} tranche de courgette et recommencer l'opération. Finir par la 3^{ème} tranche de courgette, émietter de la feta et saupoudrer de graines de cumin, donner 2 à 3 tours de moulin à poivre. Servir immédiatement.