

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

Courgettes à la Marseillaise



Ingrédients pour 4 personnes :

3 courgettes moyennes
5 cuillères à soupe de riz
4 ou 5 petites tomates pelées et épépinées
1 cube de Kub Or
3 cs d'huile d'olive
3 petites échalotes
2 gousses d'ail

Réalisation :

1/ Mixer les échalotes et l'ail, et les faire revenir dans l'huile d'olive chaude.
Ajouter la tomate et laisser cuire 5 min.
2/ Ajouter les courgettes, le Kub Or et bien assaisonner. Laisser cuire à couvert 30 min.
3/ Ajouter le riz dans la cocotte et laisser cuire encore une vingtaine de minutes sans couvercle, jusqu'à ce que le riz soit bien tendre. Rectifier l'assaisonnement et servir bien chaud
!