

Courgettes et petits oignons à la crétoise

Courgettes et petits oignons à la crétoise

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 20 minutes

Pour 6 personnes

Ingédients

1 kg de petites courgettes
300 g de gros oignons
300 g de petits oignons grelots
4 gousses d'ail
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
70 g de raisins secs
70 g de pignons
1 cuillère à soupe de graines de coriandre
1 citron
10 cl de vin blanc sec
5 cl de vinaigre
2 cuillères à soupe de concentré de tomates
1 pointe de harissa ou de cayenne
1 bouquet de coriandre fraîche
1 feuille de laurier
sel
poivre

Préparation

Pelez et émincez les gros oignons. Epluchez les gousses d'ail. Pelez les petits oignons. Lavez et essuyez les courgettes. Epluchez-les en laissant une lanière de peau sur deux. Coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte, mettez les oignons émincés à revenir à feu doux sans colorer. Ajoutez courgettes, raisins secs, ail et laurier, salez, poivrez, mélangez et faites revenir 10 min à feu moyen en remuant souvent.

Dans un bol, mélangez le jus du citron avec le vin, le vinaigre, le concentré de tomates, 1 pointe de harissa ou de cayenne et les graines de coriandre. Versez dans la cocotte, mélangez et laissez mijoter 20 min à couvert. Laissez refroidir, puis égouttez les courgettes. Mettez-les dans un plat creux, parsemez de coriandre fraîche ciselée et de pignons grillés à sec dans une poêle. Servez frais.

Le bon accord vin

un cassis

Notes personnelles