

Tian de courgette, émietté de fromage de chèvre, béchamel à la tomate séchée et croûtons à l'huile d'olive - Version Atelier Virtuel

Recette pour 2 personnes

Description

Une délicieuse recette végétarienne aux parfums de Provence.

L'astuce du chef

Le fromage de chèvre peut être remplacé par du fromage parmesan.

Ingrédients

Courgette

- 1 Unité(s) Courgette
- 1 Gousse(s) Ail
- 1 Branche(s) Thym

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Sauce Béchamel

- 125 Ml Lait
- 1 Cuil. à soupe Beurre
- 1 Cuil. à soupe Farine
- 4 Morceau(x) Tomates séchées
- 1 Petit(e)(s) Échalote française

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Garniture

- 50 Gr Buchette de fromage de chèvre
- 1 Poignée(s) Croûtons de pain

- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **45 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Prévoir avant le cours vidéo

Ingrédients

Lavez les légumes.

Pelez et hachez l'ail.

Préparez les croûtons de pain.

Matériels

1 planche à découper, 1 couteau d'office (petit), 1 grand couteau (chef).

1 petite casserole

1 tôle à biscuits + papier parchemin

1 bol

Linges propres, Cuillères à soupe (dégustation).

1 cuillère de service

Préparation avec le chef

Ciselez finement l'échalote.

Taillez les tomates séchées en petits cubes.

Effeuiliez la branche de thym.

Taillez la courgette en fines rondelles.

Sauce Béchamel

Dans une casserole, faites fondre le beurre avec l'échalote ciselé et la tomate séchée puis ajoutez-y la farine, vous obtiendrez un roux. Ajoutez le lait froid d'un seul coup, puis fouettez, attendez l'ébullition puis salez et poivrez.

Courgette

Étalez les tranches de courgettes sur la tôle à biscuit et parsemez les avec le thym, l'ail, sel, poivre et huile d'olive.

Faites cuire 10 minutes au four.

Présentation

Déposez au fond de vos assiettes un peu de sauce Béchamel et couvrez avec une rosace de rondelles de courgette.

Garnissez le tout avec un peu de fromage de chèvre et des croûtons de pain.

Bon appétit!