

Courgette rôties à l'aigre douce (Yotam Ottolenghi)

Excellente recette que j'ai trouvée sur l'excellent blog de papilles et pupilles.

Pour 4 à 6 personnes :

- 800 g de courgettes
- Câpres frites :
 - 60 ml d'huile d'olive
 - 40 g de câpres
- Ricotta :
 - 250 g de ricotta
 - 1 gousse d'ail
 - 1 citron bio (ou quelques gouttes d'huiles essentielles de citron)
- Sauce aigre-douce :
 - 120 ml de vinaigre de cidre
 - 50 g de raisins secs
 - 60 ml de miel
 - 1 pincée de sel
 - 1 pincée de poivre
 - 1 pincée de piment de Cayenne

• Finition :

- 5 g de feuilles de menthe
- 5 g de feuilles de basilic



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Préparation des câpres croustillants :

- Egouttez les câpres et séchez-les à l'aide d'un papier absorbant.
- Mettez l'huile dans une petite casserole. Faites chauffer à feu moyen vif et faites frire en plusieurs fois les câpres 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent comme des fleurs et deviennent croustillants.
- Sortez-les avec une écumoire et déposez-les sur un papier absorbant.
- Otez la casserole du feu et laissez l'huile refroidir.

Préparation des courgettes :

- Lavez les courgettes, enlevez les extrémités et coupez-les en tranches biseautées, d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Mettez-les dans un grand saladier, ajoutez une cuillère à soupe de l'huile de cuisson des câpres réservée et refroidie, sel, poivre et mélangez bien.
- Faites chauffer une poêle à feu moyen. Ajoutez les morceaux de courgettes et faites-les cuire à couvert 2 à 3 minutes de chaque côté. Il faut qu'ils soient bien saisis. Procéder en plusieurs fournées.
- Laissez refroidir.

Préparation de la ricotta parfumée :

- Epluchez, dégermez et râpez la gousse d'ail à l'aide la la tape microplane.
- Lavez le citron, prélevez le zeste (avec une microplane), de manière à obtenir une cuillère à café de zeste et pressez-le pour obtenir 2 cuillères à soupe de jus.
- Versez la ricotta, l'ail, le zeste et le jus de citron ainsi qu'1/4 de cuillère à café de sel dans un bol. Mélangez, couvrez et réservez.

Préparez la sauce aigre douce :

- Mettez le vinaigre, les raisins, le miel et une demi cuillère à café de sel dans une petite casserole.
- Faites chauffer à feu moyen pour 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que la consistance soit sirupeuse.
- Hors du feu, ajoutez la pincée de piment et laissez tiédir.

Finition :

- Lavez les feuilles de menthe et de basilic, séchez-les et hachez-les grossièrement. Vous devez obtenir 2 cuillères à soupe et demi de chaque herbe ciselée.
- Faites un lit de ricotta dans les assiettes de service. Déposez dessus les courgettes, sel, poivre, puis ajoutez la sauce aigre douce. Saupoudrez les herbes et les câpres frits, c'est prêt.

Servez à température ambiante.