

# Courgettes à la marseillaise

## Ingrédients pour 6 personnes

4 courgettes  
3 c. à soupe huile  
1 oignon  
1 gousse ail  
4 tomates  
120 g riz  
sel et poivre

# Coupez les courgettes en dés. Laissez-les dégorger 15 mn avec du sel. Hachez finement la gousse d'ail et l'oignon. Pelez les tomates. Coupez-les grossièrement.

# Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Jetez-y ail, oignon et tomates. Au bout de 5 mn, ajoutez les courgettes. Salez et poivrez généreusement. Couvrez. Laissez mijoter 30 minutes.

# Lavez et égouttez le riz. Mettez-le dans la cocotte. Mélangez avec une fourchette. Laissez cuire, couvert, sur feu doux, 25 mn de plus.

### REMARQUES:

\* Inutile d'éplucher les courgettes pour cette recette. Par contre, lavez-les bien, car leur peau, un peu poilue, retient la terre.

\* Pour peler facilement les tomates, plongez-les 1 mn dans l'eau bouillante.

\* Les courgettes rendent suffisamment d'eau pour que le riz y cuise sans autre liquide. Cependant, si le riz vous paraissait un peu sec en fin de cuisson, ajoutez-y un peu d'eau bouillante.

Temps de préparation: 1:15

Classification: légumes (plat), facile (difficulté), 1/3 (toques)

Origine: Les recettes faciles de Françoise Bernard

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo