

## Semoule de Courgettes

### Ingrédients : pour 6 personnes

- 800 g de courgettes (dont une petite courgette pour le décor)
- 300 g de semoule de couscous
- 1 verre d'eau
- 50 g de beurre
- 35 cl de lait
- sel, poivre
- un bouquet de menthe  
(Garder de belles feuilles pour le décor)



### Préparation :

- Préparer les courgettes
  - mixer les courgettes avec de l'eau, la menthe et le beurre en morceau
  - mettre la mixture de courgettes dans une casserole
  - ajouter le lait
  - saler et poivrer
  - porter à ébullition
- Préparer les moules de semoule de courgettes
  - verser les courgettes chaudes sur la semoule, mélanger et laisser gonfler
  - remplir des moules à muffin de semoule de courgettes
  - faire cuire au bain-marie à four chaud (180°) pendant 20 minutes
- Dresser les assiettes
  - préparer la décoration : effeuiller la menthe et couper une courgette en fines tranches
  - à la sortie du four, démouler la semoule de courgettes et disposer dans des assiettes individuelles
  - déposer dans l'assiette les éléments du plat principal, poisson ou viande en sauce  
(plat principal pour l'atelier des 6 et 7 novembre 2017 : lotte sauce au kari Gosse)
    - mettre en place la déco de tranches de courgettes et de feuilles de menthe
    -

### Variante de présentation

Pour un plat familial, la semoule de courgettes peut être cuite dans un moule à savarin et présentée dans un plat rond. Dans ce cas, la viande ou le poisson en sauce sera placé au centre de la couronne de semoule de courgettes.