



RÖSTI DE COURGETTES

La courgette – Historique : Comme la plus part des cucurbitacées, les courgettes sont originaires d'Amérique centrale où elles étaient connues bien longtemps avant notre ère. L'Europe n'a fait leur connaissance que lorsqu'elle a découvert le Nouveau Monde et les Indiens qui les cultivaient. Ce n'est qu'au XVIIIème siècle que les Italiens commencèrent à consommer une certaine variété, brillante et aqueuse, de ces courges avant qu'elle ne soit parfaitement mûre : voilà comment la courgette est apparue. Elle est arrivée en France au début du siècle et est devenue l'emblème de la cuisine du Midi, où elle est cultivée toute l'année. Depuis de nombreuses variétés hybrides ou non existent sur le marché.

Pour 10 personnes.

INGREDIENTS :

- 1,5kg de courgettes
 - 12 œufs
 - Sel/poivre PM
 - Huile
1. Préparation des röstis

Épluchez les courgettes et râpez-les.

Disposez-les dans une passoire fine et appuyez dessus pour faire partir le maximum d'eau.

Dans un saladier, mélangez les œufs, la farine, le sel, le poivre et les courgettes.

2. Cuisson des röstis

Faites chauffer l'huile dans la poêle.

Disposer en plusieurs tas de la préparation, vous pouvez les faire sur une épaisseur de 1cm sur un diamètre de 10cm. Libre à vous par la suite de les faire plus gros (si les consommateurs de vos plats sont plus gourmands!).

Faites-les cuire une dizaine de minutes en les retournant régulièrement.

Pour encore plus de saveurs :

- Ajouter une petite botte de menthe dans la préparation.