



Cuisine et
dépendances

Gâteau de riz salé à la courgette



Il y a peu de recettes de riz sur ce blog, que j'ai peu l'habitude de cuisiner - hormis en risotto. Et pourtant... Ce plat est très facile à faire et peut se préparer à l'avance. Il a de plus l'avantage de faire manger des légumes aux plus récalcitrants ; les courgettes ont un goût peu marqué dans ce plat et permettent au gâteau de rester moelleux même après la cuisson.

Ingrédients (pour un moule à couronne) :

- 200 g de riz
- 1 oignon
- 3 courgettes
- 3 oeufs
- 1 briquette de crème fraîche liquide (ou crème de soja)
- 50 g de parmesan
- 1 cuil à café de curcuma
- sel et poivre

Préparation :

Faire cuire le riz dans une grande quantité d'eau salée le temps indiqué sur le paquet. Egoutter après la cuisson et passer sous un filet d'eau froide.

Pendant la cuisson du riz, avec les courgettes, couper les extrémités et les râper avec leur peau. Peler et émincer finement l'oignon.

Dans une poêle anti-adhésive, faire suer l'oignon à couvert durant quelques minutes puis ajouter les courgettes râpées. Laisser cuire environ 5- 10 min en laissant s'évaporer le jus en fin de cuisson. Saler légèrement et laisser égoutter dans une passoire un bon quart d'heure.

Préchauffer le four th. 6 (180°C).

Battre les oeufs avec la crème. Ajouter le sel, le poivre et le parmesan. Incorporer le riz puis les courgettes râpées, mélanger le tout. Saupoudrer de curcuma pour que le riz soit bien coloré.

Verser la préparation dans un moule à couronne. Enfourner et laisser cuire entre 30 et 45 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré.

Démouler après 5 minutes de repos. A déguster froid ou chaud.

Le 24 Juin 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/06/24/21430822.html>