

[Retrouver la recette sur le site](#)

[Et toutes les explications en photo](#)

D'accord ce n'est pas du tout du crumble, mais vu de loin, ça ressemble. L'origine de cette recette, c'est trop de reste que j'ai essayé de recycler.

Un week-end j'avais cuisiné des [bricks à la feta](#) - il restait le mélange feta, ail, persil et menthe, qui garnit les bricks et du coulis de tomate au basilic qui accompagne les bricks - et de la [parmesane d'aubergine](#) - il restait du coulis de tomate, avec du basilic et du pecorino. Avec quelques courgettes et tous ces restes, j'ai réalisé ce somptueux crumble qui accompagne viande blanche, poisson ou peut être servi pour des végétariens.

Les variantes peuvent être nombreuses, on peut ajouter quelques épices plus ou moins douces pour ajouter la saveur souhaitée.

On peut bien entendu opter pour un coulis frais, c'est plus long. J'ai pris l'option coulis tout fait, c'est plus rapide, mais attention au sucre assez souvent ajouté dans les coulis industriels. Ça fait du poids en plus, ça masque le non-goût des tomates et ça enlève le côté acide que plus personne ne supporte.

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 40 minutes

Bon marché - Facile - Été



### Pour : 6 personnes

*Courgettes : 6*

*Tomate fraîche : 1*

*Coulis de tomates*

*Basilic : 1 botte*

*Pecorino : 100 g*

*Sel, piment*

*Huile d'olive*

### - Pour le crumble

*Ail : 2 gousses*

*Feta : 130 g*

*Menthe hachée : 5 cuillères à soupe*

*Poivre*

### Conseil

*Le pecorino est un fromage italien à base de lait de brebis qui ressemble un peu au parmesan. On en trouve assez facilement vendu en poudre comme le parmesan. Un morceau râpé au moment de l'utilisation donne un meilleur résultat.*

*La feta c'est un fromage AOP grec. Méfiez-vous des contrefaçons.*

*Même si tous ces ingrédients se trouvent en toutes saisons, ce n'est pas un plat d'hiver.*

### La gratin

1 - Laver les courgettes, couper les deux extrémités, puis couper les courgettes en rondelles de 3 à 4 mm d'épaisseur.

Dans une poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive. Faire revenir les courgettes pendant une dizaine de minutes. Saler, ajouter un peu de piment ou de poivre. Remuer régulièrement.

Ajouter le coulis de tomates et un verre d'eau. Cuire à petit feu pendant une dizaine de minutes, les courgettes doivent rester un peu croquantes.

2 - Laver la tomate. Si vous avez un peu de temps, vous pouvez l'éplucher en la passant dans l'eau bouillante quelques secondes. La couper en 4, enlever le maximum de pépins.

Râper le pecorino.

Laver le basilic, le couper au ciseau.

Ajouter le pecorino, le basilic et la tomate dans les courgettes. Bien mélanger.

Mettre le tout dans un plat allant au four. Bien égaliser le dessus, pour pouvoir répartir la feta de manière régulière.

### Le crumble

3 - A la fourchette, émietter assez finement le bloc de feta. Ajouter du poivre moulu.

Éplucher l'ail, l'émincer finement. Laver les feuilles de menthe, les hacher finement. Mélanger l'ail et environ deux cuillères à soupe de menthe hachée avec la feta.

Répartir le mélange sur le dessus du gratin en une couche homogène.

### La cuisson

4 - Allumer votre four à 220°C. Le laisser chauffer une dizaine de minutes. Mettre au four pour une

## Crumble courgettes et feta

Le 29/05/2021 07:15 par Jean-Jules

---

quinzaine de minutes, le temps de réchauffer les courgettes et colorer le crumble.