



# COURGETTES A LA CHARMOULA

## INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes:

- 600 g de jeunes courgettes
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de coriandre
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- ½ citron confit
- 1 c à soupe de paprika
- 1 c à café de cumin
- 1 c à café de poivre
- 1 c à café de ras el-hanout
- 1 c à café de sel
- 2 c à soupe d'huile d'olive

## PRÉPARATION

**1. Pour la charmoula, couper l'oignon, l'ail et le citron confit en tout petit dés.**

**2. Hacher finement les herbes.**

**3. Mélanger dans un saladier les herbes, l'ail, l'oignon, le citron confit avec les épices, le sel, l'huile d'olive et le jus de citron.**

**4 Réserver. La charmoula se garde quelques jours au frigo)**

**5. Laver les courgettes, Les couper en lanières d'environ ½ cm épaisseur sur la longueur. Les mélanger à la charmoula. Laisser mariner 30 min au moins, puis les faire cuire 20 min à la poêle, en les retournant. C'est prêt quand c'est tendre.**

**TEMPS DE PRÉPARATION :  
40 MIN / MARINADE: 30 MIN /  
CUISSON: 20 MIN**

(Source : page 66 du livre « Légumes » de Maitena Biraben )