

6 personnes  
T.izon

Courgettes à la Catalane  
(zarangollo)

2 Kg de courgettes  
2 oignons  
1 dl d'huile d'olive  
Origan (très peu)

4 gousses d'ail

Sel - poivre. Facultativement: quelques épices  
(gingembre, cardamome)

Soir au dor  
une dizaine

Peler les courgettes et les couper en tranches  
très fines.

Hacher l'ail et le mettre à suoler à l'huile  
d'olive. Ne pas le laisser dorer.

Y ajouter les oignons finement hachés et  
cuire à feu très doux, lentement.

Quand l'oignon devient translucide, y  
ajouter les courgettes. Les remuer un instant  
et couvrir la casserole. Laisser cuire, à feu  
doux, une vingtaine de minutes. Remuer de  
temps en temps.

Saler, poivrer et ajouter l'origan. Laisser  
cuire une dizaine de minutes afin que les  
oignons et les courgettes soient bien cuits.

Accompagner le plat de tranches de pain  
frit ou grillé. (facultatif)

S'il en reste, écraser et mélanger avec de la  
purée de pommes de terre.

Variante

Remplacer l'origan par <sup>ou vert</sup> 1 poivron rouge  
en morceaux, rissolé à l'huile d'olive  
auquel on ajoute un peu de purée de  
tomate (éventuellement)