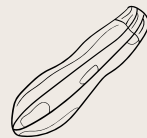




Roulés de courgettes ricotta-parme



4 personnes

🕒 55 minutes

Ingrédients

4 courgettes
200 g ricotta
8 tranches de jambon de parme
4 grosses tomates
400 g de pulpe de tomates
2 gousses d'ail
40 g parmesan
qqes branches de thym frais
qqes feuilles de basilic
Huile d'olive
sel, poivre

Retrouvez toutes
nos recettes :



Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver les courgettes. Les couper dans la longueur en tranches d'environ 3mm d'épaisseur à l'aide d'une mandoline.
3. Les disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé sans les superposer. Ajouter un filet d'huile d'olive et les feuilles de thym frais. Enfourner pour 10 min.
4. Pendant ce temps, laver et couper les tomates en dés. Émincer l'ail. Le faire revenir à feu moyen dans un filet d'huile d'olive dans une poêle à bords hauts. Ajouter les dés de tomates. Quand l'eau des tomates s'est évaporée, ajouter la pulpe de tomates. Saler et poivrer. Laisser mijoter pendant 10 min. à feu doux. Ajouter les feuilles de basilic ciselées.
5. Une fois les courgettes prêtes, elles doivent être tendres. Sur chaque lamelle de courgette, disposer une lanière de jambon de parme.
6. Ajouter une petite cuillère à café de ricotta sur une des extrémités.
7. Enrouler la lamelle de courgette sur elle-même. Les déposer à la verticale dans un plat à gratin dans lequel vous aurez mis au préalable un peu de sauce tomate au fond.
8. Recouvrir de sauce tomate. Saupoudrer de parmesan râpé et enfourner pour 10-15 minutes à 180°C.