

Courgettes en pâté de Françoise Bru

Pour utiliser les grosses courgettes dont on ne sait que faire !

Il faut des bocaux à pâtés qu'on stérilisera ensuite.

Ça se garde en cave, c'est bien pratique l'hiver, en entrée, pour les repas partagés, en dépannage.

- 600g courgette râpée égouttée
- 100g d'oignons
- 50g de graines de tournesol ou autres
- romarin frais, menthe ou estragon
- 1 jus de citron
- huile d'olive
- 3 cas de levure de bière
- 1cac de sel
- 2g d'agar agar
- râper les courgettes, enlever les graines, les mettre au sel (les courgettes, pas les graines !) si possible la veille
- les serrer dans l'étamine pour enlever le plus possible d'eau
- faire revenir les oignons dans l'huile d'olive puis ajouter les courgettes égouttées, laisser cuire doucement en remuant
- quand c'est cuit ajouter tous les autres ingrédients (sauf l'agar agar) et bien mélanger.
- mélanger dans un bol l'agar agar dans un peu d'eau, puis mélanger avec le reste. Si l'ensemble vous paraît trop sec, rajouter un peu d'eau
- répartir dans les terrines, fermer, mettre à stériliser 30 mn à ébullition.