



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Courgette Au Four

Fırında Kabak



6 courgettes moyennes  
1 gros oignon  
6 gousses d'ail  
1,5 tasse d'huile d'olive  
4 tomates moyennes  
1 cuillère à café de sucre en poudre  
1 cuillère à café de sel

# Hachez finement les oignons secs, faites cuire à l'huile d'olive jusqu'à qu'ils deviennent jaunes. Rajoutez des tomates râpés et du sucre granulé. Laissez cuire.  
# Rajoutez les gousses d'ails haché finement et du sel. Laissez cuire jusqu'à que l'odeur des ails apparaissent.  
# Ravez les courgettes pendant ce temps, coupez en rond, placez dans un plat de cuisson à taille moyenne.  
# Versez le mélange de tomate dessus, puis fermez serrement le plat avec du papier aluminium.  
# Placez les courgettes au four préchauffé ) 195 degrés, puis laissez cuire environ 1/2 heure.  
# Servez quand ils refroidissent.

N-B; En raison du liquide que possède les cougettes et les tomates, il n'y a pas besoin de rajouter d'eau supplémentaire.