



## Courgette Évanoui

Kabak Bayıldı



6 courgettes moyennes  
3 oignons moyens  
3 tomates moyennes  
10 gousses d'ail  
9 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de sucre  
1 cuillère à café de sel  
Pour la surface ;  
6-7 branche d'aneth

- # Lavez les courgettes puis épluchez. Coupez en long. Creusez la partie du milieu avec une cuillère à café. Hachez finement ce que vous obtenez puis mettez de côté.
- # Placez les courgettes dans un plat de cuisson huilé. Mettez de l'huile d'olive dessus à l'aide d'une brosse. Placez le plat au four préchauffé à 200 degrés puis laissez cuire jusqu'à que les courgettes se ramollissent.
- # Préparez les ingrédients intérieur pendant ce temps. Mettez dans une poêle, de l'huile d'olive. Quand elle chauffe, rajoutez les oignons secs.
- # Quand les oignons deviennent transparent, rajoutez les ails hachés, puis rajoutez 5 minutes plus tard, les tomates râpés.
- # Quand les tomates prend une forme de pâte, rajoutez l'intérieur des courgettes, du sel et du sucre granulé. Faites cuire jusqu'au ramollissement.
- # Sortez les courgettes du four, mettez du mélange dans les parties creusés.
- # Remettez le plat au four à 190 degrés. Faites cuire environ 15-20 minutes. Prenez chaud dans une assiette, puis saupoudrez de l'aneth.
- # Servez froid ou tiède.

**N-B;** Vous pouvez préparer ce plat sans éplucher les courgettes.