

Semoule au lait, courgettes et petits pois aux herbes

Une belle recette inspirée du chef Yotam Ottolenghi.

Un plat parfait en accompagnement !

Mais, la semoule est une base que l'on peut décliner dans une multitude de recettes : avec un plat en sauce...

INGREDIENTS pour 4 personnes :

- 50g beurre doux,
- 5 gousses d'ail,
- 3 courgettes (600 g),
- 200g de petits pois congelés, décongelés,
- basilic, estragon...
- 1 càc zeste de citron
- 50g de pignons de pin,
- 1 càs huile d'olive
- Sel, poivre

Semoule de lait :

- 600g lait entier
- 180g semoule
- 100g pecorino (ou parmesan...)
- Sel, poivre



- Torrifier les pignons de pin.
- Laver la courgette, la couper en 2 dans le sens de la longueur, puis l'émincer.
- Faire chauffer le beurre dans une sauteuse. Y faire revenir le beurre 2 minutes. Ajouter les courgettes, et laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps. Poursuivre la cuisson 5 minutes à couvert. Ajouter les petits pois, et poursuivre la cuisson 1 minutes. Assaisonner. Hors du feu, ajouter les herbes ciselées, le zeste de citron, et réserver au chaud.
- Mettre le lait à chauffer avec 600ml d'eau dans une casserole. Saler. A l'ébullition, ajouter la semoule en pluie en mélangeant au fouet en continu. Cuire environ 3 à 4 minutes, jusqu'à la bonne consistance. Retirer du feu, incorporer 80g de pecorino en copeaux.
- Répartir la semoule au lait dans 6 coupelles, dresser les courgettes aux petits pois. Parsemer de pignons de pin, de copeaux de pecorino. Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Dégustez !!