

Compotée de courgettes et tomates (accompagnement ou à conserver)

Bonjour à toutes et tous

En été, mes recettes de cuisine se simplifient souvent, s'orientent vers des salades, des accompagnements pour les sessions 'barbecue » et des « petites choses » à picorer sans difficultés. La ratatouille (et toutes ses variantes plus ou moins proches) en particulier est un plat de légumes qui passe 3-4 fois (voire plus) par mes plaques de cuisson. Il y a quelques années, en discutant de ce plat avec Belle Maman (collectionneuse professionnelle de recettes), elle m'a surprise en me passant une fiche (bien vieille) de « *compotée courgette et tomates* » soit disant « *absolument délicieuse* ».

Je la tentais quelques jours plus tard.. et que vous dire ensuite ? Belle Maman ne c'était pas trompée, c'est une recette qui ne paye pas de mine mais ô combien délicieuse ! Je me retrouvais vite à finir le plat à la cuillère, tout en regrettant de ne pas avoir traité un bon kilo de légumes supplémentaires. En texture c'est effectivement une compotée fondante. En goûts, c'est bien relevé par la tomate, adoucit par la courgette, très parfumé avec les herbes... Un régal !

Depuis, j'en refais tous les ans de cette compotée courgettes tomates soit en accompagnement d'été avec des oeufs, des pois chiches, soit pour une mise en conserve pour afin d'en disposer le reste de l'année. C'est clairement LE bon plan de la saison estivale et LE plan parfait en hiver quand la lassitude des carottes/poireaux/(etc) nous gagne. Vous pouvez d'ailleurs observer un exemple de mes fournées conserves en photo en dessous.

Alors, il me semblait naturel (voire indispensable) que je

vous partage la recette ☐ J'espère qu'elle vous sera utile.
Bon dimanche !



~ COMPOTÉE
COURGETTES
& TOMATES ~

Compotée courgettes tomates



Compotée courgettes tomates – en bocaux pour l'hiver

Compotée courgettes tomate



Une recette de compotée courgettes tomates, un accompagnement d'été à déguster ou conserver. Une des meilleures recettes de l'été !

Saison de la recette : Juillet – Mi Septembre

Pour 4 personnes :

- 800 g de tomates
- 800 g de courgettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de thym
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- Huile d'olive
- Sel (poivre.)

1. Hachez finement ail et oignon. Réservez
2. Lavez puis râpez les courgettes. Lavez les tomates, retirez le pédoncule, puis coupez les en gros dés.
3. Faites chauffer 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
4. Ajoutez les courgettes râpées dans la poêle et faites revenir 5 min à feu vif.
5. Ajoutez les tomates, le thym, herbes de Provence puis laissez compter minimum 30 minutes (*) à feu doux. Poursuivez la cuisson si la compotée semble encore trop liquide à votre goût (Cela dépend de votre feu et de la quantité d'eau des tomates) .
6. Salez, poivrez avant de servir.
7. Servez cette compotée courgettes tomate chaud ou tiède, en accompagnement, avec des œufs, pourquoi pas sur une tartine.

Conservation en bocal : Si vous disposez d'un potager très productif en tomates et courgette, c'est cette compotée courgette est une préparation idéale pour traiter ces légumes puis les conserver pour l'hiver :

- Le temps de stérilisation est de 1 heure à 100°C .
- Durée de conservation : 1an

Astuces diverses

- Si vous n'aimez pas la peau des tomates une fois cuite, n'hésitez pas à peler les tomates avant cuisson. Pour cela, 1) incisez la peau en croix à un endroit. 2) plongez les dans de l'eau bouillante 30 secondes. Vous pourrez ensuite retirer la peau sans trop de soucis.
- Si l'acidité des tomates est trop forte pour vous (selon les goûts et les légumes) ajoutez 1 cuillère à café de sucre lors de la cuisson.
- (*) Le temps de cuisson est indicatif, si vous pouvez laisser compoter un peu plus (en vérifiant que la compotée ne sèche pas trop), n'hésitez pas. Cela n'en sera que meilleur
- N'hésitez pas à utiliser des courgettes jaunes, qui seront plus douces. Ajustez aussi la quantité d'herbes de Provence à votre convenance.
- *A l'avance* : Cette compotée se prépare aisément à l'avance et se conserve jusqu'à 3 jours.
- *Variante* : pour un repas sans prise de tête, réalisez la compotée dans une grande sauteuse, puis une fois celle-ci prête, cassez 2 œufs/personne dedans. Vous servirez direct au plat, comme une [chakchouka](#).

Accompagnement

Française

compotée courgettes tomates



Compotée courgettes tomates

Découvrez aussi :

Des idées d'accompagnement d'été :

- [Aubergines et poivrons confits au four](#)
- [Courgettes sautées aux noisettes](#)
- [Tian d'aubergines au pesto](#)



Aubergines poivrons confits au four