

Focaccia aux olives & compote de courgettes au basilic

Préparation : 30 min
Cuisson : 25 min
Haut et Bas : maxi
Attente : 5 min

CUISSON COMBINÉE

Ingrédients :

Pour 10 personnes

Utilisez la cocotte de base*
+ grille

Pour la focaccia :

- 280 g de farine aux graines
- 180 g d'eau tiède
- 1 cuillère à café rase de sel fin
- 1 sachet de levure de boulanger "action express"
- 30 g de parmesan en copeaux
- 3 g de feuilles de romarin
- 40 g d'olives vertes sans noyau

Pour la compote :

- 400 g de courgettes
- 1 gousse d'ail
- 200 g de pulpe de tomates au basilic
- 1/2 botte de basilic
- Piment d'Espelette

* **Option grande cocotte :**

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 12 à 15 personnes en augmentant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 50 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	659,5 kJ / 157,3 kcal	7,9 %
Protéines	6,1 g	12,2 %
Lipides	6,2 g	8,8 %
Glucides	17,8 g	6,8 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 **Pour la focaccia :** versez la farine et le sel dans un bol puis réalisez un puit. Versez l'eau tiède au centre, ajoutez la levure, puis mélangez du bout des doigts en ramenant progressivement la farine au centre. Réalisez une boule de pâte et travaillez-la à la main ou au robot pendant 10 mn. Ajoutez à la pâte les copeaux de parmesan, les feuilles de romarin hachées et les olives émincées. Déposez un linge humide sur la pâte et laissez reposer pendant 1h à température ambiante.
- 2 **Pour la compote :** râpez les courgettes dans la cocotte. Mélangez avec la pulpe de tomates, l'ail écrasé, une pincée de piment d'Espelette et les feuilles de basilic émincées.
- 3 Perforez une feuille de papier cuisson à l'aide d'une pointe de couteau et étalez la pâte dessus sur 1 cm. Déposez-la sur la grille position haute sur les courgettes. Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

Note du chef : cuire des légumes et dorer du pain simultanément ! vous réalisez ici une cuisson combinée 2 en 1. Cette recette peut se servir en apéritif, entrée, ou encore en plat.

Atouts nutrition :

Antioxydants page 70

Provitamine A page 72

Fibres page 71

Vitamine B9 page 73

Vitamine C page 73



La courgette est un légume riche en lutéine et zéaxanthéine, deux antioxydants qui contribuent à la protection de la rétine. La tomate contient quant à elle du lycopène, un autre pigment naturel qui joue aussi le rôle d'antioxydant dans l'organisme.