

**Courgettes trompettes à la marseillaise**

[](http://croquantfondantgourmand.com/?attachment_id=100767) **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 1** [**échalote**](https://recettes.de/echalote) **- 1 gousse d'ail  
- 2** [**tomates**](https://recettes.de/tomates) **mûres  
- 275 g de** [**courgettes**](https://recettes.de/courgettes) **trompettes  
- 90 g de** [**riz**](https://recettes.de/riz) **- 50 g de vin blanc (1)  
- 100 g d'eau  
- 1 tablette de bouillon de volaille  
- huile d'olive  
- sel & poivre du moulin**

 Éplucher et ciseler finement l'échalote et l'ail.  
Ébouillanter la tomate pour l'éplucher. Couper la chair en dés.  
Laver les courgettes trompettes et retirer les extrémités.  
Les couper en rondelles d'environ 3 mm d'épaisseur.  
Faire [**suer**](http://croquantfondantgourmand.com/?s=petit+lexique+des) l'échalote dans un filet d'huile d'olive.  
Ajouter les dés de tomate et l'ail.  
Remuer et laisser mijoter pendant 5 minutes.  
Ajouter les rondelles de courgettes, mélanger et laisser revenir pendant quelques minutes.  
Incorporer le riz, mélanger.  
Ajouter le vin blanc et l'eau ainsi que la tablette de bouillon.  
Porter à ébullition puis, couvrir et laisser frémir à chaleur douce pendant 20 minutes, en remuant de temps en temps (2).  
Au terme de la cuisson, vérifier l'assaisonnement en sel et poivrer.  
Servir dans des assiettes chaudes.