

# ZOATS (GRUAU AUX COURGETTES) AVEC TOMATES RÔTIES AU BALSAMIQUE

Transformez l'avoine ordinaire en repas divin en y incorporant des courgettes râpées et y en ajoutant des garnitures façon grecque, dont des tomates rôties au balsamique, de la feta et des noix de pin.



PORTIONS  
2



PRÉPARATION  
30 min



CUISSON  
20 min



FRUITS ET LÉGUMES  
2

## INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de tomates raisins, coupées en deux dans le sens de la longueur
- 60 ml (1/4 tasse) de vinaigrette balsamique biologique Litehouse
- Sel et poivre au goût
- 150 ml (2/3 tasse) d'avoine époutée (ou de gros flocons d'avoine)
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de courgette, râpée (environ 1 moyenne)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnement italien
- 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature sans gras
- 30 ml (2 c. à soupe) de feta, émiettée
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de pin (ou d'amandes effilées), grillées
- Vinaigrette balsamique biologique Litehouse additionnelle, si désiré



## PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 205°C (400°F).
- Dans un petit bol, mélanger délicatement les tomates coupées en deux avec la vinaigrette. Disposer les tomates, face coupée vers le haut, sur une plaque de cuisson à rebord. Arroser de la vinaigrette restante dans le bol.
- Cuire les tomates au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles commencent à caraméliser. Retirer du four et décoller à l'aide d'une spatule. Réserver.
- Pendant que les tomates cuisent, préparer le gruau sur la cuisinière en portant l'avoine et l'eau à ébullition dans une casserole. Réduire le feu et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le gruau épaississe et soit tendre.
- Pendant ce temps, râper les courgettes et les presser dans un linge à vaisselle propre pour en extraire l'excès de liquide.
- Ajouter les courgettes râpées, le sel, le poivre, l'assaisonnement italien et la poudre d'ail dans la casserole et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes.
- Retirer du feu et ajouter le yogourt grec.
- Répartir dans deux bols et garnir d'une part égale de tomates rôties, de feta émiettée et de noix de pin. Arroser d'un filet de vinaigrette balsamique (si désiré).