

Compotée de courgettes

Compotée courgettes & tomates (à déguster ou conserver)

- 8 juillet 2018
- [Autour des Légumes](#), [Cuisine d'Eté](#), [Recettes : Au Quotidien](#), [Recettes : Au Quotidien Végétarien](#), [Recettes de Conserve & confitures](#)
- [27 commentaires](#)

Bonjour à tous,

Je vous retrouve ce matin pour une idée recette qui ne paye pas de mine mais qui est un de mes « classiques » de cuisine d'été.. Tous les ans je m'en régale, cela fait déjà quelques années que je souhaitais vous la partager... et jamais le temps ! Vos retours suite au sondage d'été m'ont vraiment donné le coup de boost pour la sortir ☐☐

En été, mes recettes de cuisine se simplifient souvent, s'orientent vers des salades, des [accompagnements](#) pour les brochettes/saucisses de mes carnivores, 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 par mes plaques de cuisson, pour mon plus grand plaisir. Il y a quelques années, en discutant de ce plat avec Belle Maman (collectionneuse professionnelle de recettes), elle m'a surprise en me disant :

« *Tiens, toi qui adores la ratatouille. Je t'ai mis une fiche cuisine de côté.* »

Elle me tendit une fiche (bien vieille) avec en titre « compotée courgette et tomates ». Je regardais vite fait puis commentais :

» *C'est une ratatouille simplifiée, non ?* »

« *Pas tout à fait, répondit-elle. Pour en avoir cuisiné cette semaine, c'est excellent. Je t'aurais dit en accompagnement d'un poisson, mais tu le feras à ta sauce végé.* »

Je la remerciais pour sa recette, puis les jours suivants, ne résistais pas à la curiosité de tenter cette compotée courgette tomate.

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, c'est bien relevé par la tomate, adoucit par la [courgette](#), très parfumé avec les herbes... Un régal !

Après avoir très chaudement remercié belle Maman, j'en ai refait des tonnes tous les ans, nature, avec des [œufs façon chakchouka](#), en accompagnement pour mes gourmands... trouvant cette compotée courgettes tomates toujours excellente à déguster, congeler pour l'hiver encore conserver en bocal.

Il était temps que je vous partage la recette non ? ☐☐

Bon dimanche !

~~~~~  
[compotée courgette tomate - Plat d'été facile et délicieux](#)

~~~~~

Recette : Compotée courgettes et tomate (accompagnement ou conserve)

Saison de la recette : Mi Juin à Septembre (inclus)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes.

Ingrédients

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.

Réalisation

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 compoter 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.

Servez cette compotée courgettes tomate chaud ou tiède, en accompagnement, avec des oeufs, pourquoi pas sur une tartine.

Astuce :

- 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.](#)

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 :

- Vous retrouverez la méthode générale dans ce billet
- Le temps de stérilisation est de 75 minutes à 100°C .
- Durée de conservation : 1an

Revision #1

Created 2026-08-01 11:11:33 UTC by Guigui

Updated 2026-08-01 11:11:44 UTC by Guigui