

Courgettes à la poêle



Les courgettes dorées

TYPE
Accompagnements

RENDEMENT
4 personnes

PRÉP.
10 min

CUISSON
10 min

DIFFICULTÉ
● ● ●

COÛT
€ € €

MATÉRIEL
Mandoline (facultatif)

CONSERVATION
4 j. au frais

Ingédients

- 3 grosses courgettes jaunes ou vertes
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- basilic frais

Préparation

- 1 Éplucher les gousses d'ail et les réserver. Ciseler le basilic.
- 2 Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en rondelles à la mandoline.
- 3 Faire chauffer la poêle, ajouter l'huile d'olive puis les rondelles de courgettes. Les faire dorer à feu vif en remuant régulièrement. (voir photos a et b)
- 4 Presser l'ail directement au-dessus de la poêle et continuer à remuer quelques instants.
- 5 Descendre le feu au tiers de la puissance maximale, couvrir la poêle, saler et poivrer.
- 6 Compter une dizaine de minutes de cuisson : les courgettes sont prêtes quand elles sont tendres et joliment dorées.
- 7 Ajouter le basilic juste avant de servir.
- 8 Servir avec du riz, des pâtes fraîches ou la pièce de viande de votre choix. (voir photo c)



Astuces et variantes

Pour un goût plus caramélisé, ajouter une cuillerée à café de sucre ou de miel.

En images



a · Les rondelles et la poêle huilée



b · Les courgettes dans la poêle



c · Servies avec des pâtes

Mes notes

