

POELEE DE COURGETTES & CAROTTES



Ingrédients :

- Courgettes 200g (pesées avec la peau)
- Carottes 200g
- 1 grosse gousse d'ail
- Huile d'olive 2 càs
- Au choix : thym, herbes de Provence, curry...
- Eau 800mL environ

Astuces :

Ajouter bien l'eau au fur et à mesure en laissant sur feu fort. La cuisson à l'étouffée permet d'utiliser pile la quantité d'eau nécessaire pour une cuisson idéale et pour un plat plus savoureux.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 à 40 minutes
Pour 2 à 4 personnes

1. Laver les légumes.
2. Éplucher et émincer finement la gousse d'ail.
3. Si possible, faire bouillir l'eau au préalable dans une bouilloire ou à la casserole.
4. Éplucher les carottes mais garder la peau des courgettes.
5. Découper en fines lamelles les carottes et les courgettes.
6. Dans une poêle, faire chauffer l'huile sur feu moyen.
7. Ajouter tous les légumes et les faire revenir environ 10 minutes (ils doivent être dorés).
8. Sur feu fort, ajouter 100mL d'eau et laisser réduire en mélangeant. Répéter l'opération jusqu'à ce que les légumes aient la texture désirée et ajouter les épices et les herbes juste avant de servir.



@Recettes100faim.fr