COURGETTES « FACILES »

INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 1 oignon
- Sel poivre
- Huile d'olive

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 10MN
TEMPS TOTAL : 30MN

PRÉPARATION

Laver vos courgettes, les découper en fines lamelles.

Eplucher un bel oignon, l'émincer finement.

Dans une poêle (ou wok) faire chauffer à feu vif 1 c-à-s d'huile d'olive, y mettre les oignons émincés ainsi que les courgettes.

Remuer régulièrement pour ne pas laisser bruler, assaisonner avec le sel et le poivre.

Après une dizaines de minutes vos courgettes sont cuites, un peu croquantes, un vrai délice.

Vous pouvez rajouter à tous ces ingrédients quelques lardons, champignons.
Pour plus de croquant, ajouter des pignons de pin.

Laissez libre cours à votre imagination.
.

.