COURGETTES ET AUBERGINES POÊLÉES

INGRÉDIENTS

- ·Courgettes
- Aubergines
- Échalotes ou ail ou oignons
- Sel, poivre ou curcuma

TEMPS DE PRÉPARATION : 10MN
TEMPS DE CUISSON : 10MN
TEMPS TOTAL : 20MN

PRÉPARATION

Laver les courgettes et les aubergines, puis les essuyer.
Ne pas éplucher les courgettes, pour les aubergines c'est au choix de chacun.

Il est important de découper finement vos courgettes et aubergines en rondelles (2mm).

Éplucher l'échalote (l'ail ou l'oignon) et découper l'en rondelles fines

Faites revenir un peu d'huile d'olive dans une poêle, y jeter vos légumes, assaisonnez avec un peu de sel, du poivre (ou curcuma)

Laissez-les revenir sur feu vif tout en remuant régulièrement avec une cuillère en bois.

Si vous les aimez croquant laissez cuire 5 à 10 minutes, sinon prolongez la cuisson jusqu'à ce que vos légumes aient la consistance que vous souhaitez...

Simple, rapide et bon !
.