

Poêlée de courgettes

Recette proposée par Nicolas, Economique, Pour 4 personnes

Préparation: 20 minutes Cuisson: 40 minutes



Les ingrédients:

- 2 belles courgettes
- 2 oignons
- huile d'olive
- sel poivre
- herbe de provence
- 3 grains d'ails

Comment faire:



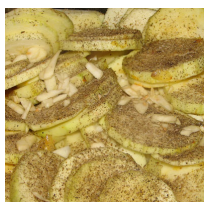
1) Peler et couper en lamelle les oignons. Éplucher et couper finement les grains d'ails. -



2) Faire dorer les oignons dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. -



3) Peler (si les courgettes ne sont pas bio je préfère les peler) et couper en lamelle les courgettes. -



4) Rajouter les courgettes avec les oignons, saler poivrer, mettre des herbes de Provence et rajouter l'ail. Puis mettre un verre d'eau dans la poêle pour ne pas que ça attache. -



5) Faire cuire à feux doux et remuer de temps en temps. Si cela attache rajouter un peu d'eau. -

**Cette recette vous a plu ?
N'oubliez pas de laisser un
commentaire et une note sur le site.
Merci.**

Simplement Cuisine



Scannez ce QrCode et retrouvez la
recette en ligne !

2022 - www.simplement-cuisine.fr