

Courgettes sautées ail, parmesan et noixettes

Dietpassion

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 courgettes
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 20 g de noixettes
- 15 g de Parmesan
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 pincée de sel



Recette

- ☀️ Couper les courgettes en cubes d'environ 1 cm de côté.
- ☀️ Eplucher les gousses d'ail et les émincer. Peler l'échalote et la couper finement. Râper le Parmesan jusqu'à en obtenir 15 g.
- ☀️ Faire chauffer une poêle avec l'huile. Quand l'huile est chaude, ajouter l'ail, les courgettes, 1 pincée de sel et faire revenir à feu vif pendant 5 minutes. Lorsque les courgettes commencent à dorer, ajouter les noixettes et l'échalote émincée et poursuivre la cuisson, toujours à feu vif pendant 2 minutes.
- ☀️ Couper le feu, ajouter le Parmesan, mélanger et arroser du jus de citron.
- ☀️ C'est prêt !

- ☀️ Bonne dégustation !