

# Courgettes sautées ail, parmesan et noisettes

## Dietpassion

Ingédients pour 2 personnes :

- 2 courgettes
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 échalote
- 20 g de noisettes
- 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 noisettes 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 !