



Banque Alimentaire
de l'Isère

Courgettes sautées au thym

INGRÉDIENTS

pour 4 personnes :

- 3 courgettes
- 1 oignon
- 10 tomates cerises
- 2 gousses d'ail
- Thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation et cuisson :

35 minutes

Coût : entre 0,5 et 1 €/personne

PRÉPARATION

Laver les courgettes et enlever les extrémités.

Couper les courgettes en dés.

Éplucher et émincer l'oignon, écraser les deux gousses d'ail.

Couper les tomates en deux.

Chauffer l'huile dans la poêle et y faire dorer les courgettes, l'oignon et l'ail 10 minutes à feu vif.

Ajouter les tomates coupées et le thym. Assaisonner.

Mettre un couvercle et cuire à feu doux environ 15 minutes en remuant de temps en temps.

Servir chaud.

Le saviez-vous ?

La courgette est riche en fibres, vitamines et minéraux. Il est préférable de la choisir bien ferme et pas trop grosse et de ne pas la peler afin de préserver ses nutriments.