

Poêlée de Mini-Courgettes et Carottes

Nombre de personnes: 2

Temps de préparation: 40 minutes

Ingrédients:

- | | |
|-------------------|----------|
| - COURGETTE(S) | 2-3 mini |
| - CAROTTE(S) | 2-3 |
| - GOUSSE(S) D'AIL | 1 |
| - HUILE D'OLIVE | |
| - SEL | |
| - POIVRE | |

Recette:

- Pelez et coupez les carottes en dés.
- Faites-les cuire sous un film alimentaire pendant 5 minutes au micro-onde.
- Coupez les mini-courgettes en deux dans le sens de la longueur et éventuellement encore en deux dans l'autre sens en fonction de leur grandeur.
- Faites revenir doucement ces tronçons de courgette dans de l'huile chaude. Salez et poivrez. Ajoutez la gousse d'ail écrasée.
- Couvrez un peu afin de faciliter la cuisson des courgettes.
- Lorsqu'elles sont presque à point, intégrez les dés de carottes. Poivrez et salez le tout.
- Servez les carottes surmontées de tronçons de courgettes.

