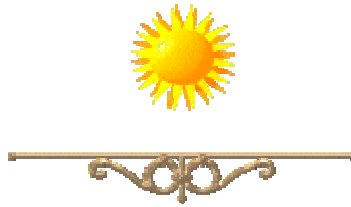


Fiche recette 10

Courgettes à l'étouffée.

(Plat végétarien). Préparation : 10 minutes - Cuisson : 40 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de courgettes, 2 pincées de thym, d'origan ou de sarriette, 2 oignons, 1 cuiller à café de tamari, 1 cuiller à soupe d'huile, 2 cuillers à soupe d'eau, une pincée de sel.

Préparation & Cuisson.

Laver les courgettes puis les couper en rondelles. Émincer les oignons et les faire revenir dans une cocotte avec une cuillerée d'huile. Ajouter les courgettes, l'eau et le tamari. Saupoudrer du sel, du thym, de l'origan ou de la sarriette. Couvrir et réduire le feu au minimum. Laisser cuire au moins 30 minutes en surveillant et en rajoutant un tout petit peu d'eau si nécessaire.