

Poêlée courgettes / pommes de terre WW (Cookeo ou non)



Je fais remonter cette recette pour laquelle j'ai rajouté la version Cookeo

Une petite poêlée de légumes pour aujourd'hui qui a accompagnée à merveille l'escalope de dinde au parmesan. Beaucoup de goût et peu de propoints.

Pour 5 pers / 2 PP

Pour une portion de 210 gr par pers

- 700 gr de courgettes
- 400 gr de pommes de terre
- 1 cc d'huile d'olive
- sel, poivre
- thym
- 2 gousses d'ail

Version Cookeo :

Lancer le Cookeo en mode dorer.

Pendant ce temps eplucher les pommes de terre. Couper les ainsi que les courgettes en cubes.

Mettre l'huile dans la cuve et faire dorer les légumes quelques instants tout en remuant.

Saler, poivrer, rajouter le thym et les gousses d'ail pressées.

Rajouter un peu d'eau, très peu car les courgettes vont rendre de l'eau.

Fermer l'appareil et programmer 10 minutes en cuisson rapide.

Version non Cookeo :

Eplucher les pommes de terre. Couper les ainsi que les courgettes en cubes.

Dans une sauteuse ou dans un wok faire chauffer l'huile et y faire revenir les courgettes et les pommes de terre en remuant.

Saler, poivrer, rajouter le thym et les gousses d'ail pressées.

Rajouter un peu d'eau dans la sauteuse, couvrir et laisser cuire 20 min à feu doux en remuant régulièrement et en rajoutant de l'eau si nécessaire (ça ne doit pas attacher)

un bon petit plat à déguster avec une viande blanche

*Je vous rappelle pour conclure l'a dresse mail à laquelle vous pouvez m'envoyer les photos de vos réalisations:
carflaga@gmail.com*

je me ferai une joie de les publier lors d'une prochaine mise à l'honneur

