

# COURGETTES A L'ETOUFFEE (cookeo)



## Ingrédients

- 1 kg de courgettes coupées en fines rondelles
- 1 gros oignon émincé
- 2 gousses d'ail émincées
- 50 ml d'eau
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- 2 c à s d'huile d'olive
- sel, poivre au goût

## Préparation:

- utiliser le Cookeo en mode manuel
- choisir cuisson classique puis le mode dorer, la machine débute en préchauffage
- ajouter 2 c à s d'huile d'olive, puis l'oignon émincé, l'ail
- puis faire dorer pendant 3 minutes en remuant de temps en temps
- Ajoutez les rondelles de courgettes et le thym
- faire revenir 1 minute
- ajouter l'eau, le sel et le poivre
- choisir ensuite l'option cuisson sous pression pour 10 minutes.
- fermer et verrouiller le couvercle
- Dresser les courgettes cuites à l'étouffée dans les assiettes et servir de suite.

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

THERMOMINOUX 2017

<http://thermominoux.over-blog.com>