

Courgettes sautées lina

Plat chaud



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :20 min

Calories par portion : 163.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.317

Les ingrédients

- 1.0 u Oignon rouge
- 1.0 p Sel
- 40.0 gr Tomate séchée
- 1.0 cc Thym
- 400.0 gr Courgette
- 1.0 p Poivre
- 2.0 u gousse ail
- 2.0 cs Huile d'Olive

Préparation des légumes

Pelez l'oignon et coupez le en tranches fines.

Épluchez l'ail et concassez le avec le presse-ail.

Laver les courgettes, enlevez les extrémités et épluchez alternativement la peau. Puis coupez les en quatre dans la longueur et découpez des tronçons réguliers.

Cuisson

Dans un wok, mettre chauffer l'huile d'olive, puis ajouter les courgettes, l'ail et l'oignon. Faites dorer le tout en mélangeant souvent. Puis ajoutez le thym, salez et poivrez, couvrez le wok et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.

Découpez les tomates séchées en fines lanières, puis ajoutez les en fin de cuisson aux courgettes.

Présentation

A proposer aussi bien chaud que froid.