

Courgettes sautées à l'ail et au Parmesan

Publié Par *Anne* Sur 28 juin 2020 @ 9 h 25 min Dans Légumes,Végétarien | [81 commentaires](#)

Les **courgettes** cela peut être très bon ou très bof je trouve. Je déteste quand elles sont molles et fades :p . Chaque fois que j'en achète j'essaie de les égayer et de ne pas trop les cuire car j'aime bien leur texture croquante. C'est d'ailleurs pour cela que je les fais souvent en salade. Cette fois je les ai préparées avec une cuisson très courte et très vive et c'était super. Et avec le parfum du **Parmesan**, ce n'était pas fade du tout.

Voici la **recette** :

Ingrédients

Pour 2/3 personnes

2 **courgettes**

3 gousses d'**ail**

3 cuillères à soupe d'**huile d'olive**

1 **échalote**

20 g de **noisettes**

15 g de **Parmesan**

2 cuillères à soupe de jus de **citron**

1 pincée de sel

Préparation

Lavez les courgettes, étêtez-les et coupez-les en cubes d'environ 1 cm de côté. Epluchez les gousses d'ail et ciselez-les. Pelez l'échalote et coupez-la finement. Râpez le Parmesan de manière à en avoir 15 g.

Versez l'huile d'olive dans une **sauteuse** et faites chauffer. Quand l'huile est chaude, ajoutez l'ail, les courgettes, 1 pincée de sel et faites sauter à feu très vif pendant 4 minutes. Au bout de ce laps de temps, les courgettes doivent commencer à dorer. Ajoutez les noisettes et l'échalote ciselée et poursuivez la cuisson, toujours à feu très vif pendant 2 minutes.

Coupez le feu, ajoutez le Parmesan, mélangez et arrosez du jus de citron.

Servez et régalez-vous !

Bon appétit !

Publication imprimé sur Papilles et Pupilles: <https://www.papillesetpupilles.fr>

URL de l'article: <https://www.papillesetpupilles.fr/2020/06/courgettes-sautees-a-lail-et-au-parmesan.html/>

Copyright © 2005-2012 Papilles et Pupilles. Tous droits réservés. All rights reserved.