

POUR 2 PERSONNES

COURGETTE FAÇON CARBO



Temps estimé : 20 min (10 min prépa / 10 min cuisson) Plat pauvre en calories, consistant grâce aux courgettes. Peut se préparer à l'avance et se réchauffe très facilement au micro-ondes.

INGRÉDIENTS :

- 330 gr de courgettes
- une tranche épaisse (1cm) de jambon
- 4 cs de crème fraîche 5% M.G
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Lavez et coupez les courgettes en fines lamelles et les cuire dans un peu de matière grasse et ajoutez un fond d'eau.

Sur le côté, pendant ce temps, faites revenir sans matière grasse le talon de jambon coupé en dés. Ajoutez la crème fraîche, le sel, le poivre. Remuez pendant 2 min.

Ajoutez les courgettes égouttées, remuez pour bien mélanger.

Laissez cuire à couvert jusqu'à absorption de la crème fraîche par les courgettes.

BON APPETIT LES CHATS !