



Fondue de courgettes à l'oignon

IRRÉSISTIBLE

Un goût d'été

Humm !

Végétarien



DÉLICIEUX

Fondue de courgettes à l'oignon

Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles.

Épluchez votre oignon et émincez-le.

Dans une poêle chaude, faites revenir un filet d'huile d'olive et votre oignon émincé.

Ajoutez les branches de thym, et continuez de faire revenir le tout jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Ajoutez les courgettes et la noix de muscade.

Couvrez votre poêle et faites cuire pendant 10 minutes en remuant régulièrement.

ARRÊTEZ la cuisson lorsque les courgettes sont bien fondantes.

POUR relever votre plat, vous pouvez également rajouter un piment finement émincé.

Bon appétit !



& Nous Paysans Bio

MES INGREDIENTS BIO ↙

4 courgettes

1 oignon

4 branches de thym

De la noix de muscade

Huile d'olive

Sel

Poivre

