

COURGETTES à LA MENTHE



Temps de préparation: 8mn - Temps de cuisson: 10mn - Nombre de portions: 4

Ingrédients:

- 12 Feuilles de menthe fraîche
- 2 Gousses d'ail
- 50g Huile d'olive extra vierge
- 500g Courgettes coupées en dés de 1-2cm
- 2 pincées de sel Sel

Préparation:

- Mettre la menthe dans le bol et hacher 10 sec/ vitesse 8. Racler les parois du bol à l'aide d'une spatule en silicone.
- Ajouter l'huile dans le bol et faire rissoler 3 min / 120°/ vitesse 1. □
- Ajouter les courgettes et cuire 10 min / 100° / Sens inverse / Vitesse 0.5
- Laisser reposer dans le bol fermé 5 minutes avant de transvaser dans un bol.
- Saler puis servir.