

COURGETTES

sautées à la marocaine en salade

 pour 6 personnes  15 mn  25 mn

Ingrédients :

4 c. à soupe d'huile **Trio EQUILIBRE Biologique**
500g de courgettes lavées et coupées en rondelles
1 ou 2 tomates râpées selon la taille (au mixer)
1 gousse d'ail écrasée
1 c. à café de cumin
1 c. à de paprika doux
Sel / Poivre
3 à 4 c. à soupe de coriandre
3 à 4 c. à soupe de persil ciselé
Une pointe de piment (facultatif)

Préparation :

1. Mettre 4 cuillères d'huile Trio EQUILIBRE Biologique à chauffer dans une poêle.
2. Ajouter les rondelles de courgette. Laisser cuire en remuant de temps à autre, les griller et dorer légèrement.
3. Ajouter le coulis de tomate à mi-cuisson, l'ail et les épices.
4. Continuer à remuer de temps en temps jusqu'à fin de cuisson et évaporation complète de l'eau des tomates.
5. Ajouter la coriandre et le persil ciselé, remuer quelques instants avant de retirer les courgettes du feu.
6. Déguster votre salade tiède ou froide.

