

Courgettes aux tomates



Ingrédients pour 2 personnes :

- 500 g de courgettes
- 100 g de tomates
- 1 c à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- Persil haché

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

1. Couper les courgettes en bâtonnets de 3 cm environ.
2. Peler, épépiner et couper les tomates en cubes.
3. Mettre le tout dans une casserole avec l'ail écrasé et l'huile, puis assaisonner.
4. Cuire à feu doux à couvert 10 minutes environ.

Idées de décoration

Parsemer de persil haché juste avant de servir.
Peler les courgettes 1 fois sur 2.

Information nutritionnelle

Cette recette permet d'avoir un apport de légumes, avec une préparation rapide et un apport calorique limité.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 1,5 g Glucides : 5 g Lipides : 6 g Energie : 80 Kcal

