

Mes idées recettes de chez ...

Panier des Champs



l'authenticité par nature

Courgettes à la carbonara



Niveau



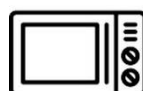
Facile

Préparation



10 min

Cuisson



20 min

Prix



Bon marché

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

Chez Panier des champs :

- 4 courgettes
- 1 grosse gousse d'ail
- 2 jaunes d'œufs

En épicerie :

- 20 cl de crème fraîche liquide
- 50 g de parmesan
- sel et poivre
- muscade
- 100 g de lardons fumés
- 20 g de beurre

EN CUISINE !

- Laver et couper les courgettes en 4 sur la longueur et enlever les pépins avec un couteau. Les râper grossièrement et les plonger 3 mn dans l'eau bouillante pour les assouplir.
- Faire fondre le beurre dans la poêle, y mettre les courgettes, saler, poivrer, ajouter la gousse d'ail écrasée et un peu de muscade. Laisser cuire 3 mn.
- Enlever de la poêle et y faire cuire les lardons, sans ajout de matière grasse, jusqu'à coloration. Mélanger les courgettes aux lardons.
- Dans un bol, battre les jaunes d'œufs avec la crème et y ajouter le parmesan, verser dans la poêle et laisser épaissir l'ensemble quelques minutes.

BON APPÉTIT