COURGETTES DOREES

Les courgettes dorées, une saveur pure, par concentration des sucs (perte d'eau), caramélisation des surfaces (dorées), texture ferme et tendre à la fois. Accessoirement un peu de fleur de sel ou une sauce aux tomates crues. Les choses simples sont souvent les meilleures...

2 courgettes
1 filet huile d'olive
Sauce tomate (facultatif)

2 minutes
10 minutes
2 portions

1. Laver des courgettes BIO si possible (car l'on conserve la peau), enlever les bouts et couper longitudinalement en deux, puis déposer sur une poêle légèrement huilée (huile d'olive).

2. Laisser cuire à feu vif pour obtenir la couleur dorée en surface, et de chaque coté, pendant environ 5 minutes.

3. Ajouter un fond de verre d'eau qui va bouillonner dans la poèle. Baisser à feu doux et couvrir, pour laisser cuire environ 5 minutes de plus. Les courgettes sont cuites dès que l'on peut planter facilement une fourchette.

4. La cuisson est maintenue jusqu'à totale évaporation de l'eau. Une fois cuites les courgettes ont un peu rétréci en refroidissant. Tendres et dorées, un vrai délice à l'état brut.