



## Poêlé de légume

Publiée par [EliseM](#), il y a 1 an



ENVIRON 23 MIN



INTERMÉDIAIRE



ENVIRON 5€/PERS.



UNE MOYENNE DE 4/5



### INGRÉDIENTS (2 PERS.)

- 1 conserve de Champignons de Paris
- 2 Courgettes
- 1 grosse carotte ou deux petites
- 1 conserve de chair de tomate
- 1 rondelle de citron
- Ail
- Herbe de province
- Sel
- Sucre

### MATÉRIEL

- Une poêle
- Un grand couteau de cuisine
- Une planche
- Une spatule en bois

### PRÉPARATION

Nettoyer les courgettes sous l'eau, puis couper le bout. Ensuite, couper la dans sa longueur en deux morceaux puis avec ces derniers, faites des demi rondelles. Saisissez les 1 minutes à feu fort dans un peu d'huile d'olive, en remuant sans s'arrêter pour que ça ne crame pas. Baissez à feu doux.

Rajouter les carottes coupées en fines rondelles, toujours à feu doux en remuant régulièrement.

Ensuite, égoutter les champignons puis les rajoutez dans la poêle. Mettre de l'ail en poudre, du sel et des herbes de provinces à la convenance.

Après que les courgettes soient cuites, rajoutez la chair de tomate, puis rajoutez des herbes de provinces.

Vous pouvez ajouter du sucre dans le plat, car la chair de tomate, c'est assez amer, pour ce qui n'aime pas l'amertume.

Juste avant de servir, rajouter le jus de votre rondelle de citron, mettez à feu fort en remuant, puis vous pouvez servir.

Bon appétit.

### THÈMES