



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Confit de courgettes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de courgettes moyennes*
- 1 poivron rouge*
- 1 poivron vert*
- 2 tomates*
- Ail*
- Ciboulette*
- Cerfeuil*
- Persil*
- Estragon*
- Sel, poivre*
- Huile d'olive*

Préparation de la recette :

Laver les courgettes et les râper le plus finement possible sans les éplucher. Faire chauffer l'huile d'olive et y incorporer les courgettes pour les faire revenir à l'étuvée avec les poivrons coupés en fines lamelles, l'ail coupé fin, les fines herbes, le sel et le poivre. Remuer très régulièrement.

En fin de cuisson ajouter les tomates coupées en quartiers et laisser mijoter encore quelques minutes.