



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## ***Courge sautée***

***Temps de préparation : 15 minutes***

***Temps de cuisson : 30 minutes***

### ***Ingrédients (pour 4 personnes) :***

- 250 g de courge*
- 2 gousses d'ail*
- 1 feuille de laurier*
- 1 branche de thym*
- 2 càs d'huile d'olive*
- 1 jus de citron*
- 1 bouquet de persil*
- Sel, poivre*

### ***Préparation de la recette :***

*Pelez et coupez la courge en petits morceaux.*

*Faites-les revenir dans l'huile d'olive avec l'ail.*

*Ajoutez le thym et le laurier puis le jus de citron.*

*Salez et poivrez selon votre goût.*

*Laissez cuire une trentaine de minute.*

*Les morceaux de courges doivent être fondants.*