



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

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

## Méli-mélo courgettes mangues

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 20 minutes**

### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 courgettes de taille moyenne
- 2 mangues pas trop mûres
- 1 oignon blanc
- huile d'olive
- muscade
- sel, poivre

### Préparation de la recette :

Laver les courgettes, couper les extrémités, garder la peau, et la couper en tous petits dés.

Mettre les courgettes en dés dans une passoire, les saler, et remuer pour les faire dégorger.

Peler les mangues, et les couper en petits dés (même taille que les dés de courgettes), réserver au frais.

Emincer l'oignon.

Faire chauffer une poêle avec une cuillère d'huile d'olive, et faire revenir l'oignon, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

1/4 d'h avant de servir, ajouter les courgettes égoutées, puis les mangues.

Assaisonner avec sel et poivre, et éventuellement un peu de muscade.

Couvrir 5 min... Ne pas laisser cuire trop longtemps, de façon à conserver le croquant des courgettes, et à éviter l'effet "ratatouille"!