

## Compotée de Courgettes



### Ingrédients :

- 600 g de courgettes (2)
- 300 g de tomates (3)
- 1 gros oignon (160 g)
- 3 gousses d'ail
- 20 g de Mycryo®
- 3 tours de moulin à poivre
- 10 g de sel de Guérande
- 10 g de Secret d'Aromes Knorr

Laver et préparer les légumes.

Couper les courgettes en dés « sans les éplucher » (coupe-légumes).

Concasser les tomates en gros morceaux.

Dans le bol, mettre l'oignon coupé en 4 et l'ail, insérer le panier inox.

Hacher **10 sec/vit 10 à 8**.

Ajouter le Mycryo, faire revenir **2 min/100°C/vit 2**.

Ajouter les dés de courgettes et les tomates concassées.

Laisser mijoter **10 min/100°C/vit 2**. (panier inox retourné sur couvercle)

Saler et poivrer, ajouter le Secret d'Aromes.

Prolonger la cuisson de **5 min/120°C/vit 2**. (panier inox retourné sur couvercle)