



Poêlée d'encornet géant et courgettes

De belles lamelles d'encornet géant et quelques courgettes primeurs : cela suffit à faire une belle poêlée.

Ingrédients (pour 2-3 personnes) :

- * 500g de lamelles d'encornet géant saumuré
- * 2 belles courgettes (environ 600g)
- * 2 petits poivron (environ 100g)
- * 1 oignon (environ 150g)
- * 1 gousse d'ail
- * 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * sel, poivre
- * eau



Préparation :

Découper les lamelles d'encornet en morceaux de 1cm. Les rincer.

Dans une poêle, mettre 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir dedans les morceaux d'encornet à feu vif durant 3 à 4 minutes. Cela va rendre beaucoup de liquide.

Ils vont devenir blancs.

Ensuite, arrêter le feu, mettre le couvercle et laisser ainsi pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, préparer les autres ingrédients :

- * Peler et émincer l'oignon
- * Peler et écraser l'ail
- * Laver, épépiner et couper en rondelle les poivrons. Les laver.
- * Couper les courgettes en rondelles. Les laver.

Mettre la 2ème cuillère d'huile dans une autre poêle sur feu doux.

Ajouter l'oignon et faire revenir quelques minutes.

Ajouter ensuite les poivrons et l'ail écrasé.

Laisser cuire encore 5 minutes. Mettre 1 peu d'eau si cela colle un peu trop.

Quand les oignons sont translucides et les poivrons tendres, rajouter ces courgettes.

Assaisonner.

Laisser mijoter encore 15-20 minutes à feu moyen.

Brasser de temps en temps. Il devrait y avoir du bouillon. S'il en manque, ajouter encore un peu d'eau.

En fin de cuisson et juste avant de servir, égoutter les encornets réservés et réchauffer quelques minutes à feu doux.

Servir immédiatement.

Astuces :

Je garde la peau de tous les légumes : c'est plus coloré et les morceaux tiennent mieux.

On peut servir ce plat avec un peu de riz.