

COURGETTES A LA CARBONARA



Ingredients:

- 4 courgettes
- 1 grosse gousse d'ail
- 2 jaunes d'œufs
- 200 ml de crème fraîche liquide (180 ml pour moi)
- 50 g de parmesan
- sel et poivre
- muscade
- 100 g de lardons fumés
- 20 g de beurre

Les étapes

Laver et couper les courgettes en 4 sur la longueur et enlever les pépins avec un couteau,

Les râper grossièrement et les plonger 3 mn dans une eau bouillante pour les assouplir.

Faire fondre le beurre dans la poêle ,y mettre les courgettes, saler, poivrer, ajouter la gousse d'ail écrasée, ajouter un peu de muscade, et laisser cuire 3 mn. elles doivent rester croquantes.

Enlever de la poêle et y ajouter les lardons sans ajouter de matière grasse jusqu'à coloration. Mélanger les courgettes aux lardons.

Dans un bol, battre les jaunes d'oeufs avec la crème et y ajouter le parmesan, verser dans la poêle et laisser épaissir l'ensemble quelques minutes.

Source: <http://1234fillesauxfourneaux.over-blog.com/article-courgettes>