



## COURGETTES À LA THAÏE

5 minutes

15 minutes

3 portions

### INGRÉDIENTS

- 3 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (750 g)
- 1 cuillère à soupe d'ail semoule
- 2 petits piments, cru
- 4 cuillères à soupe de sésame, graine décortiquée (48 g)
- 2 tiges de citronnelle
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites saisir 5 minutes dans la poêle les courgettes coupées en gros bâtonnets avec 4 cuillères à soupe d'huile neutre.
- 2° Ajoutez la citronnelle et les piments émincés, les graines de sésame et l'ail semoule puis faites cuire 5 minutes de plus. Salez, poivrez et servez dans la poêle.
- 3° © Simplissime - Les poêlées complètes les + faciles du monde

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (282 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	227 kcal	11 %
PROTÉINES	3 g	8 g	15 %
GLUCIDES	4 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	5 g	5 %
LIPIDES	6 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	11 mg	30 mg	1 %