

Courgettes sautées à la sauge et noisettes

Bonjour à toutes et tous

Je ne sais pas ce qu'il se passe dans mon jardin car nos pieds de [courgettes](#) se sentent vraiment très à l'aise et produisent une quantité assez incalculable de ces légumes. Vous verriez les bestiaux qu'ils nous forment ! 10 cm de large, sur 30 cm de long de quoi faire pâlir d'envie ces messieurs... Euh, je m'égare..

Dans les idées rapides et idéales pour cuisiner des courgettes lorsque l'on est pressé, j'ai mis en bonne place les classiques **courgettes sautées**. Cependant, après une première proposition avec des rondelles de courgettes où le visuel du plat a provoqué un léger recul de mes petits gourmands, j'ai dû réfléchir un peu pour les inviter à table de manière ludique : l'option dés de courgettes, façon pommes de terre a été la meilleure. Et pour apporter un contraste de texture, quelques éclats de noisette, fruit sec qui se marie bien avec le légume et la sauge.

Résultat : des petits amusés par les cubes de courgette qui leur ont trouvé « bon goût » et un mari surpris de l'accord entre le petit goût noisette des courgettes et la profondeur de la sauge. C'est fini, je réaliserais à présent mes courgettes sautées de cette façon. Je vous partage donc l'idée si vous souhaitez varier d'assaisonnement par rapport à votre recette favorite. J'espère que cela vous intéressera. Bonne journée

- COURGETTES SAUTÉES
À LA SAUGE -



Recette : Courgettes sautées à la sauge et noisette

Saison de la recette : Juin à Début Octobre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 à 40 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 kg de courgettes (*)
- 1 gros oignon
- 2 à 3 gousses d'ail
- 2 feuilles de sauge
- huile d'olive
- sel, poivre
- (facultatif) 1 poignée de noisette.

Réalisation

- Lavez vos courgettes, épluchez la peau si elle est abîmée, puis coupez les courgettes en dés.
- Hachez l'ail et l'oignon.
- Faites chauffer à feu vif 2 cuillères à soupe d'huile

d'olive dans une sauteuse ou une poêle large, puis faites y revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.

- Ajoutez les courgettes et faites les revenir quelques minutes à feu vif.
- Baissez à feu moyen, et laissez cuire pendant une quinzaine de minutes environ. (Facultatif :a ajoutez des noisettes concassées)
- Hachez la sauge, ajoutez les en fin de cuisson, ainsi que sel et poivre. Rectifiez l'assaisonnement à convenance

Servez ces courgettes sautées chaudes.

Astuces :

- (*) : Si vous voulez disposer d'un joli visuel pour ces courgettes sautées, essayez d'utiliser moitié courgettes vertes et moitié courgettes jaunes.
 - *A l'avance* : cet accompagnement peut être préparé à l'avance et réchauffé tout doux (ou au micro ondes)
 - *Accompagnement de* : Ces courgettes sautées accompagnement bien une viande blanche, du veau ou du porc (filet mignon, rôti), ou une assiette végétarienne
-