

Râpés de courgettes citron et romarin

Ingrédients:

500 g de courgettes
Quantité suffisante d'huile d'olive
1 gousse d'ail
3 tiges de basilic
1 botte de ciboulette
3 tiges de romarin
1 citron
sel et poivre

Réalisation:

Laver et râper les courgettes.

Ciseler, l'ail et toutes les herbes.

Faire chauffer à feu vif un wok avec un peu d'huile.

Jeter les courgettes et les faire sauter, en remuant sans cesse pendant environ 1 minutes.

Saler et poivrer, baisser le feu et ajouter l'ail et la moitié des herbes ciselées.

Laisser cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient cuites.

Assaisonner de jus de citron (la quantité va varier suivant vos goûts) et ajouter l'autre moitié des herbes.

Servir en moulant dans des emportes pièces accompagné de tranches de féta.