

COURGETTES A LA CARBONARA



Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de **En Cuisine !**

Ingrédients :

- 800 g de courgettes
- 150 g d'oignons
- 60 g de lardons
- 500 g d'eau
- 55 g de crème
- 45 g de parmesan

Préparation :

- Peler les oignons, les couper en deux. Les mettre dans le bol et mixer 5 secondes à vitesse 5, puis réserver
- Laver les courgettes, les couper en rondelles
- Mettre 500 g d'eau dans le bol. Mettre les courgettes dans le Varoma. Faire cuire 25 minutes à température Varoma, vitesse mijotage
- Quand les courgettes sont cuites, les réserver. Vider l'eau du bol et le nettoyer.
- Mettre les lardons dans le bol, faire cuire 5 minutes à 80°C, vitesse mijotage, en sens inverse. Mettre les oignons hachés dans le bol et faire cuire 4 minutes à 80°C, vitesse mijotage, en sens inverse en ôtant le couvercle
- Ajouter les courgettes, faire cuire 5 minutes à 100°C, vitesse mijotage en sens inverse. Si les courgettes rendent trop d'eau, couper la cuisson et égoutter dans le panier du Thermomix au-dessus de l'évier puis remettre à cuire 5 minutes à 100°
- Ajouter la crème, le sel et le poivre, le parmesan et faire chauffer 4 minutes à 100°C, vitesse mijotage en sens inverse.
- Servir de suite

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>