

Courgettes pommes de terre à la plancha



Courgettes pommes de terre à la plancha

180 CALORIES 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

600 g de pommes de terre

Sel

Poivre

Herbes de Provence

Huile pour la plancha

Préparation

Passez sous l'eau les courgettes et coupez-les en morceaux.

Epluchez les pommes de terre, passez les sous l'eau et coupez-les en morceaux.

Faites précuire vos légumes dans un robot cuiseur style cookeo ou autre ou dans un faitout. Les légumes doivent rester fermes

Pour la cuisson au cookeo suivez ce lien pour le détail de la cuisson

Démarrez votre plancha et huilez-la.

Quand l'huile est chaude déposez les morceaux de pommes de terre et de courgettes pour commencer la cuisson.

Saupoudrez d'herbes de Provence. Salez et poivrez selon votre convenance.

Vous pouvez si vous le souhaitez ajoutez du piment d'Espelette.

Mélangez de temps en temps jusqu'à obtenir la cuisson désiré (il faut compter au moins 5 mn)

Servez chaud