

Wok de courgettes à l'ail

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 4 gousses d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 oignon blanc
- 2 càs de sauce soja

Epluchez et dégermez votre gousse d'ail avant de l'écraser avec le plat de la lame d'un grand couteau .

Epluchez et émincez finement l'oignon.

Lavez les courgettes, ne les épluchez-pas. Coupez-les en tronçons de 4/5 cm de long, puis en tranches de cinq millimètres d'épaisseur, et couper chaque petite tranche dans la diagonale, de manière à obtenir des "triangles" de courgette.

Chauffer l'huile d'olive dans le wok, puis jetez-y l'ail que vous laissez un peu dorer.

Ajouter l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide puis les courgettes. Laissez cuire quelques minutes en remuant de temps en temps, il faut que les tranches de courgettes soit légèrement caramélisé pour qu'elles restent un peu croquantes.

Avant la fin de la cuisson, ajoutez la sauce soja, mélangez.