

COURGETTES TANDORI

Mardi 26 Juin 2018

Pour accompagner une viande ou un poisson :

Courgettes tandori pour 2 personnes et 2pp-3 sp vert -2 spl
bleu – 2 spv violet par part

- 2 courgettes*
- 1 yaourt nature*
- 1 gousse d'ail*
- 1 citron bio
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive
- 1 cuillérée à café d'épices tandori
- sel et poivre

Fouetter ensemble le yaourt avec le jus d'1/2 citron jaune, l'ail écrasé, les épices tandori, l'huile d'olive

Couper les courgettes en tranches pas trop fines et les verser dans la préparation précédente en mélangeant bien



Mettre au frais minimum 1 heure

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans un plat à gratin, verser les courgettes, assaisonner et
enfournier 30 minutes



Servir aussitôt



Je vous conseille d'égoutter un peu les courgettes quand vous les sortez du frais et de ne pas mettre toute la marinade car les courgettes rendant beaucoup d'eau, vous risquez d'avoir un légume baignant dedans

A éviter le yaourt à 0 % trop liquide et puis le yaourt nature = 0spl alors autant en profiter

Pour le repas : tomates croque au sel (0pp-0 sp) – 90 g de côtelettes d'agneau dans le filet (6pp-6 sp) -courgettes tandori (2pp-2 spl) -100 g de pommes de terre au four (2pp-2 sp) -1 yaourt 0%(1pp-0spl) -2 abricots (0pp-0 sp). Total : 11pp-10 spl

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 (blog; cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés