

Courgettes à l'ail et au parmesan (Le palais gourmand)

2 grosses courgettes en rondelles de 5 mm (1/4 po) d'épaisseur

2 c. à table d'huile d'olive

1 gousse d'ail pelée, hachée

3 c. à table de parmesan râpé

1 c. à table de chapelure

Sel et poivre fraîchement moulu

Bien saler et poivrer les courgettes. Faire chauffer l'huile dans une poêle, à feu vif. Y faire cuire l'ail et les courgettes 2 minutes. Retourner les rondelles de courgette et poursuivre la cuisson 2 à 3 minutes. Mélanger le fromage avec la chapelure. Incorporer aux courgettes et faire cuire 1 minute. Assaisonner et servir.