

Ingrediënten en Recept



Plaisirs Culinaires

7 september om 11:13 · ⚙

Poêlée de Courgettes, Raisins Secs & Amandes Grillées 🥒🍇🥜

Une poêlée savoureuse et pleine de contrastes, où le fondant des courgettes se marie à la douceur des raisins secs et au croquant des amandes grillées.

Découvrez cette recette simple et rapide, idéale pour un accompagnement léger ou un plat principal végétarien.

Ingrédients

2-3 courgettes, coupées en rondelles

1 petit oignon, émincé

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

50 g de raisins secs

50 g d'amandes effilées

Persil frais, ciselé (pour la garniture)

Sel et poivre

Étapes de Préparation

Préparez les amandes : Dans une poêle à sec, faites griller les amandes effilées à feu moyen pendant 2-3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez-les.

Faites revenir les légumes : Dans la même poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Ajoutez les rondelles de courgettes et faites-les sauter pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

Incorporez les raisins secs : Ajoutez les raisins secs et continuez la cuisson 2 minutes. Salez et poivrez.

Servez : Versez la poêlée dans un plat de service. Saupoudrez d'amandes grillées et de persil frais. Dégustez tiède.

Temps de Préparation

10 minutes

Temps de Cuisson

15 minutes

Portions

2-3 portions

Calorie Count per serving

Environ 250-350 calories (variable selon les ingrédients).



Bron



Internet - Facebook - Plaisirs Culinaires

https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=pfbid02uSFqUubxmrgqm4hNxq9EgMc9eqpmqcwvMTRk3RgCdTEbTq7fKUNhEApZ8M1vVbFI&id=61560308991103

Info Martine Lycke

13/09/2025

Amandelen
Cranberries ipv rozijnen gebruikt
Weken in water

Bakken in pan met wat olijfolie

Groenten toegevoegd :
Courgettes
Broccoli
Prei met ui
Eronder gemengd, deze waren reeds klaargemaakt

Gegeten met stukje lamsvlees en bloemkoolburgers

Fotos

