

PLAT

COURGETTES FENOUIL ET CHEVRE

Pour **4 personnes**

Préparation **5 min**

Cuisson **20-25 min**



Variez les goûts et les plaisirs

A essayer avec du fromage mi frais ou plus affiné.

Le cumin, le carvi ou le curry amèneront de l'exotisme, quelques olives ou des tomates séchées et du thym pour des saveurs méditerranéennes.

On peut utiliser du jambon blanc, du jambon sec, de la poitrine fumée, du bacon... On ajoutera un œuf mollet ou poché pour les gros appétits.

Pour une version végé on pourra composer avec du tofu fumé, quelques pois chiches ou fèves et des noix de cajou ajoutées en fin de cuisson ...

Ingrédients

- 3 à 4 courgettes
- 1 à 2 fenouils
- 2 fromages de chèvre
- 4 tranches de jambon

Préparation

1. Emincer les légumes
2. Faire revenir 10-15 minutes sur feu vif avec un peu d'huile d'olive.
3. Ajouter au-dessus le jambon et les fromages coupés en 2 dans l'épaisseur
4. Couvrir et laisser cuire 8-10 minutes à feu doux
5. Assaisonner sel/poivre.



Les amateurs de crudités ne s'embarrasseront pas de la cuisson : un filet d'huile d'olive et un jus de citron sublimeront cette salade anisée