



Pour 1 personne
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

Courgettes au jambon



INGREDIENTS

300 g de courgettes
1 œuf
40 g de jambon cuit maigre
1 cuillerée d'huile d'olive
1 oignon
1 cuillère de persil haché
1 verre de bouillon de légumes
Sel et poivre

Épluchez et ôtez les extrémités des courgettes puis coupez-les en rondelles pas trop fines. Réchauffez l'huile dans une casserole avec le jambon cuit coupé en dés.

Ajoutez l'oignon finement haché et faites rissoler à feu doux. Mouillez, si nécessaire, avec un peu de bouillon.

Lorsque vous verrez que les oignons commencent à être cuits, jetez les courgettes, laissez cuire pendant quelques minutes et ajoutez le persil haché.

Vers la fin de la cuisson, ajoutez l'œuf battu, mélangez rapidement et ajoutez une pincée de poivre.

