

MITONNÉ DE FENOUIL

courgettes, tomate à l'ail



👤 4 🕒 15 min 📅 25 min

600 g de courgettes • 600 g de fenouil • 400 g de tomates • 2 poivrons jaunes • 4 gousses d'ail • 3 brins de thym • sel, poivre

① Émincez finement le fenouil et les poivrons et faites-les cuire avec un demi-verre d'eau pendant 10 minutes. ② Lavez les courgettes, coupez-les en cubes et ajoutez-les au fenouil. Pelez les tomates après les avoir ébouillantées, coupez-les en morceaux. Épluchez l'ail, émincez-le, ciselez le basilic. Ajoutez-les. ③ Salez et poivrez légèrement et terminez la cuisson à feu très doux pendant 15 minutes.

Notre suggestion : servez avec des pâtes type papillons et parsemez éventuellement avec du gruyère râpé.