



Courgettes au barbecue

Une recette de Lucullent ! Testé (et mangé) pour vous...

Courgettes au barbecue

Quantité : pour 4 personnes - Préparation : 5 minutes - Cuisson : 30 minutes - Durée totale : 35 minutes

Ingrédients

- 750 g de courgettes

Badigeon

- 3 cuillères à soupe d'huile
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - 1 cuillère à soupe de sauce soja
 - 1/2 cuillère à café de purée de piment
 - 2 gousses d'ail
 - 1/2 cuillère à café de thym
 - 1/2 cuillère à café de romarin
 - poivre
-

Préparation

1. Éplucher et hacher l'ail.
 2. Mélanger dans un bol tous les ingrédients du badigeon.
 3. Découper les courgettes en tranches d'un bon centimètre, dans le sens de la longueur.
 4. Faire griller au barbecue une trentaine de minutes en les retournant et en les badigeonnant régulièrement.
-

Remarques ou suggestions

- Attention à ne pas trop faire cuire les courgettes sous peine de les voir se déliter. Les retirer du barbecue dès qu'elle sont moelleuses.

Publié par Lucullent le 21 juillet 2013. Dernière modification le 23 juillet 2013.