

Courgettes sauce basilic et citron

Ingrédients

Pour 4 personnes

sauce:

2 oignons blancs, coupés en fines rondelles
beurre pour faire revenir
1,5 dl de vin blanc ou de bouillon de légumes
1 dl de bouillon de légumes
3 cs de vermouth sec (Noilly Prat, par ex.), à volonté
4 grains de poivre noir
1 citron, un peu de zeste et 2 cs de jus
1 dl de crème entière, fouettée
2 cs de basilic, finement ciselé
sel, poivre du moulin

courgettes:

500-600 g de courgettes, coupées en rondelles de 6-8 mm d'épaisseur
sel, poivre
2 cs de farine
2 oeufs, battus
8 cs de panure ou de chapelure
beurre à rôtir ou crème à rôtir



Préparation

1. Sauce: faire revenir les oignons dans le beurre, réserver la moitié. Mouiller le reste avec le vin et/ou le bouillon, incorporer, à volonté, le vermouth. Ajouter les grains de poivre, réduire le liquide de moitié. Passer le liquide au chinois, remettre dans la poêle. Ajouter le jus et le zeste de citron ainsi que les oignons réservés.
2. Assaisonner les courgettes, les passer dans la farine puis dans l'oeuf et dans la panure ou la chapelure, en appuyant.
3. Dorer les courgettes 3-4 min par petites portions dans le beurre à rôtir dans une poêle à revêtement anti-adhésif, réserver au chaud.
4. Chauffer à nouveau la sauce, incorporer la crème et le basilic, rectifier l'assaisonnement.
5. Dresser les courgettes sur des assiettes chaudes et garnir d'un filet de sauce, décorer. Servir le reste de sauce à part.

Servir avec des pommes de terre nouvelles, des pâtes ou du riz.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 341 kcal; protéines: 10 g; lipides: 18 g; glucides: 27 g.