



## Courgettes à la crème et lardons

La saison des courgettes est là. Profitons-en car après, il sera trop tard. Poêlée, sautée ou rôtie, la courgette à toutes les sauces.

### Les ingrédients pour la recette :

- 1.5 kg de courgettes fraîches
- [200 g de lardons fumés](#)
- Huile d'olive
- 500 g de crème liquide entière
- Sel fin et poivre du moulin

Pour **4** personnes

### La réalisation de la recette :

Laver et couper vos **courgettes en dés**. Après avoir réalisé des multitudes de dés de courgettes, **chauffer une poêle** antiadhésive avec un filet d'huile d'olive. **Faire poêler sur feu vif vos courgettes**. Il est recommandé de réaliser la cuisson en plusieurs fois. Nous cherchons à réaliser une cuisson rapide et une coloration légère. Si vous mettez trop de dés de courgette dans votre poêle, ils vont rendre de l'eau et il n'y aura pas de coloration. Ils seront bouillis et sans grand intérêt culinaire. **Une fois poêlés**, les mettre dans un plat. **Dans une casserole ou sautoir**, faire revenir à feu vif vos lardons fumés. Il faut leur donner une coloration pour accentuer le goût. **Après** avoir obtenu une belle coloration, déglacer en y versant la crème liquide. Réduire pour lier sa sauce. **Assaisonner de sel fin et poivre du moulin**. Ajouter vos courgettes cuites et continuer à cuire pendant 5 minutes en remuant de temps en temps. Vérifier l'assaisonnement et servir sans attendre.