



Courgettes à la Moutarde

Pour 4 personnes :

- 1 kg de courgettes
- 1 oignon
- Un peu d'huile
- 2 dl d'eau
- 1 dl de crème ou de demi-crème
- 1 c.c. des maïzena
- 1 c.s. de moutarde mi-forte

Laver les courgettes, coupez-les en morceaux.

Faites revenir l'oignon hâché dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

Ajouter les courgettes, faire revenir 2 minutes en mélangeant.

Ajouter 2 dl d'eau et laisser cuire à feu doux pendant 20 minutes à couvert.

Dans un bol, bien mélanger la crème, la maïzena et la moutarde.

Verser les courgettes dans une passoire pour enlever l'eau. Hors du feu, remettez dans la casserole les courgettes et verser dessus le mélange crème-moutarde-maïzena.

Remettre sur le feu en mélangeant jusqu'à épaississement.

Rectifiez le goût en salant éventuellement.

Servez avec un blanc de poulet cuit à la vapeur ou en papillote !