

6 pers.

Zarungollo

Courgettes à l'origan

Courgettes : 2 kg
Oignons : 2
Huile d'olive
Origan : très peu
Ail : 4
Sel, poivre - piment (éventuellement)

Peler les courgettes et les couper en tranches
très fines.
Hâcher finement l'ail. Hâcher l'oignon.
Dans une casserole, verser de l'huile et
y jeter l'ail.

Avant qu'il ne dore, ajouter l'oignon.
Cuire à feu très, très doux et lentement.
Quand l'oignon commence à ramollir,
ajouter les courgettes, les remuer un
instant, puis couvrir la casserole
et laisser cuire, à feu doux, une
vingtaine de minutes. Remuer
de temps en temps.

Saler, poivrer, ajouter l'origan et
laisser cuire encore 10 mn - jusqu'à
cuisson complète.

On peut accompagner le plat de tartines
de pain fuit ou grillé.