



Courgettes et pois cassés

quantité 4 à 5 personnes	temps nécessaire	difficulté aucune
saison été	type de plat complet	mode de cuisson casserole

- 3 ou 4 courgettes
 - 150 g de flocons de pois cassés
 - Levure de bière maltée
1. Faire cuire les courgettes à l'étouffée.
 2. Ecraser les courgettes à l'aide d'un presse purée.
 3. Ajouter les flocons de pois cassés.
 4. Laisser reposer quelques minutes
 5. Faire cuire doucement en remuant.
 6. Assaisonner (sel, poivre et levure de bière maltée).

Servir avec un féculant comme du boulgour pour en faire un plat complet.