



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

Grillade De Courgette Au Four

Fırında Kabak Kızartması



1 kg. de courgette
1 tasse d'huile d'olive
½ cuillère à café flocons de piment rouge
1 cuillère à café de sel
Pour la surface:
1 tasse de yaourt à l'ail

- # Épluchez les courgettes puis coupez en deux. Coupez à ½ cm de longueur.
- # Mélangez de l'huile, du sel et du flocon de piment rouge dans un bol.
- # Placez du papier huilé dans un plat. Mettez du mélange d'huile à l'aide d'une brosse.
- # Placez les courgettes dans le plat huilé.
- # Mettez le reste du mélange d'huile dessus.
- # Faites cuire au four préchauffé à 190 degrés pendant 35-40 minutes.
- # Prenez dans une assiette.
- # Versez du yaourt à l'ail puis servez.

N-B; Il est conseillé d'utiliser un plat en métal pour étaler la température de façon homogène.