Courgettes tex-mex

Une recette de Lucullent! Testé (et mangé) pour vous...

Cuisinées à la friteuse à air, ces courgettes sont à la fois croquantes et grillées. Cette recette simple permet de préparer rapidement un accompagnement polyvalent.

Quantité: 4 personnes - Difficulté: Facile - Préparation: 5 min - Cuisson: 25 min - Durée: 30 min

Ingrédients

- 4 courgettes (1 kg)

Assaisonnement

- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de chili

Recette liée

- Chili (mélange d'épices)

Matériel et accessoires

- Friteuse à air

Préparation

1. Rincer les courgettes.
2. Couper les extrémités, puis les fendre en deux dans le sens de la longueur.
3. Couper chaque moitié en tranches de 3/4 de centimètre d'épaisseur.
4. Mettre les tranches dans un sac de congélation.
5. Dans un bol, mélanger l'huile et le chili.
6. Verser sur les courgettes.
7. Presser le sac pour expirer le maximum d'air, puis le fermer avec un nœud.
8. Malaxer le sac pour bien répartir l'assaisonnement.
9. Ouvrir le sac et mettre les courgettes dans le panier de la friteuse à air.
10. Faire cuire 20 à 25 minutes en secouant de temps en temps. Les courgettes doivent être croquantes.
11. Servir aussitôt.