

# COURGETTES À LA CARBONARA

NIVEAU  
**Facile**

TEMPS DE PRÉPARATION  
**20 Minutes**

TEMPS DE CUISSON  
**20 Minutes**

POUR  
**4 Personnes**

## Ingrédients

- 4 courgettes jaunes
- 1 gousse d'ail
- 2 jaunes d'oeufs
- 200 ml de crème fraîche (liquide)
- 50 g de parmesan
- sel
- poivre
- muscade
- 100 lardons fumés
- 20 g de beurre

## Par

[Les Toqués du Caillou](#)

© Crédits Photos – Les Toqués du Caillou.



## LES ÉTAPES

- 1.** Lavez et coupez les courgettes en 4 sur la longueur et enlevez les pépins avec un couteau,
- 2.** Les râper grossièrement et les plonger 3 mn dans une eau bouillante pour les assouplir.
- 3.** Faites fondre le beurre dans la poêle, y mettre les courgettes, salez, poivrez, ajoutez la gousse d'ail écrasée, ajoutez un peu de muscade, et laissez cuire 3 minutes. Elles doivent rester croquantes.
- 4.** Enlevez de la poêle et y ajouter les lardons sans ajouter de matière grasse jusqu'à coloration. Mélangez les courgettes aux lardons.
- 5.** Dans un bol, battez les jaunes d'oeufs avec la crème et y ajouter le parmesan, versez dans la poêle et laissez épaissir l'ensemble quelques minutes.
- 6.** Une fois votre préparation un peu épaisse, retirez du feu. Servez en accompagnement d'une viande ou d'un poisson. Bon appétit !