



# Courgettes avec Sauce au Yaourt

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© [darebee.fr](http://darebee.fr)

6 courgettes  
1 tasse ~ 200ml de yaourt végétal

**AMÉLIORER :** Ajouter des oignons nouveaux,  
1 c.à.c d'aneth, 1 c.à.c d'ail frais ou en poudre  
et du poivre noir.

2 PORTIONS

## INSTRUCTIONS

1. Laver et couper les courgettes, les disposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé. Assaisonner à son goût.
2. Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Rôtir les courgettes au centre du four environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres et qu'elles commencent à dorer.
3. Transférer dans une assiette.
4. Dans un bol, mélanger le yaourt, de l'aneth séché ou frais et de l'ail. Assaisonner selon son goût et placer à côté des courgettes. Garnir d'oignons nouveaux et saupoudrer de poivre noir.

