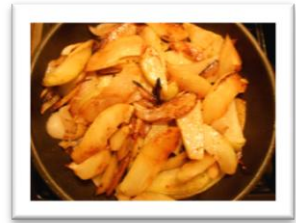


Chayottes poêlées



Ingrédients : pour 4 personnes

4 chayottes ; 1 oignon ; sel et poivre.

Préparation :

Pelez et coupez en deux les chayottes.

Les découper en lamelles, faire de même avec l'oignon.

Mettez le tout dans une poêle avec très peu d'huile d'olives.

Faites sauter à feu vif pendant 10 à 15 minutes, salez, poivrez.

Baissez le feu couvrir et continuez la cuisson 10 minutes. Vos chayottes sont prêtes !

Vous pouvez les accompagner de poulet, saucisse, magret, porc, bœuf, poisson.

Bon appétit !