



Papillote de légumes "10 minutes chrono"

10/10/2011 à 14h10

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 5 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 12 tomates cerise
- 2 courgettes
- 1 oignon
- basilic frais ou surgelé
- 1 cuillère à soupe d'huile colza/olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Lavez les tomates et les courgettes. Pelez les courgettes et l'oignon. Coupez la courgette en cubes et émincez l'oignon;
- Répartissez dans chaque papillote 3 tomates cerise, les courgettes, l'oignon;
- Saupoudrez de basilic, salez, poivrez et versez un filet d'huile colza/olive sur le mélange;
- Faites cuire dans un barbecue avec couvercle, ou au four micro-ondes durant 5 minutes.