

Mes idées recettes de chez ...

Panier des Champs



l'authenticité par nature

## Frites de courgettes et sauce tomate au chorizo



Niveau



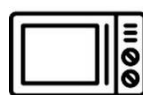
Facile

Préparation



20 min

Cuisson



20 min

Prix



Bon marché

### INGRÉDIENTS

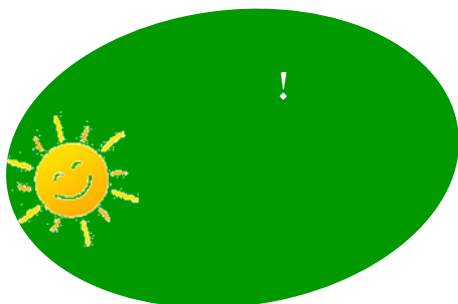
(Pour 6 personnes)

#### Chez Panier des champs :

- 2 courgettes
- 2 tomates (pulpe)
- 2 œufs
- 50g de farine

#### En épicerie :

- 70g de chapelure
- 2 tranches de chorizo
- Sel et poivre
- Huile d'olive



### EN CUISINE

- Détailler la courgette en bâtonnets.
- Les cuire 6 minutes à la vapeur, elles doivent rester ferme.
- Egoutter soigneusement sur du papier absorbant et laisser refroidir.
- Faire dorer dans l'huile d'olive le chorizo coupé en dés puis ajouter la pulpe de tomates. Faire réchauffer puis mixer grossièrement. Garder au chaud.
- Passer successivement les bâtonnets de courgette dans la farine salée et poivrée, l'œuf battu et la chapelure.
- Frire dans un fond d'huile pour dorer chaque face.
- Servir avec la sauce au chorizo.

**BON APPÉTIT**

--	--

