



RÖSTIS DE COURGETTES



Niveau



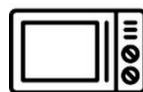
Facile

Préparation



15 min

Cuisson



15 min

Prix



Bon marché

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES) :

Chez Panier des Champs :

- 500 g de courgettes
- 4 œufs
- 3 cs de farine
- 1 cs de persil
- 1 cc d'huile d'olive

En épicerie :

- Sel, poivre

Les légumes,
source importante de fibres,
favorisent la digestion et réduisent les
risques de développer des maladies
intestinales.
Ne vous en privez plus !!

EN CUISINE !

- Lavez, séchez, puis râpez les courgettes. Dans un saladier, les mélanger avec le persil, les œufs et la farine. Salez et poivrez.
- Formez des galettes d'environ 10 cm, puis disposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Enfournez ensuite 15 min à 180°C, puis retournez les röstis de courgettes à mi-cuisson et servez chaud.

BON APPÉTIT