

Scarpaccia de courgettes

au parmesan et à l'ail



Préparation :

20 minutes

Cuisson :

40 minutes

Portions :

4 personnes

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 160 g de farine de blé* T80
- 1 c à s rase de fécule de maïs
- 2 œufs*
- 1 grosse gousse d'ail
- 100 g de parmesan*
- huile d'olive
- sel et poivre

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver les courgettes, les passer finement à la mandoline et les saler pour les faire dégorger pendant 15 minutes.
3. Presser fermement les courgettes pour récupérer l'eau de végétation et réserver.
4. Dans un cul-de-poule, mélanger la farine, la fécule de maïs et une pincée de sel.
5. Battre les œufs avec l'ail pressé, les incorporer aux ingrédients secs et ajouter de l'eau de végétation jusqu'à obtenir une pâte homogène et épaisse.
6. Ajouter les courgettes, poivrer et bien enduire les rondelles.
7. Huiler un moule à tarte et y râper la moitié du parmesan.
8. Déposer les courgettes en couche fine et recouvrir de parmesan.
9. Ajouter un filet d'huile et enfourner 40 minutes à 200°C.
10. Déguster chaud ou tiède avec une salade de tomates !

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haozza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

✦ Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr