



# CHIPS DE COURGETTES AU FOUR

Croustillantes, saines et parfaites  
pour les enfants dès 12 mois ! 😊

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

(pour environ 4 portions)



2 courgettes  
moyennes



1 cuillère à soupe  
d'huile d'olive



20 g de fromage  
parmesan râpé



30 g de chapelure



1 pincée  
d'ail en poudre  
(facultatif)



1 pincée  
d'oignon en poudre  
(facultatif)



1 pincée  
de paprika  
(facultatif)



Sans sel ajouté  
(avant 3 ans)



Poivre  
(facultatif)



Astuce : pour les plus petits,  
coupez les chips en morceaux  
ou en bâtonnets faciles à saisir ! ❤️

### 1 PRÉPARER LES COURGETTES



Préchauffez le four à 200°C.  
Lavez les courgettes et coupez-les  
en fines rondelles.

### 2 PRÉPARER LE MÉLANGE



Dans un bol, mélangez la chapelure,  
le parmesan, l'ail en poudre,  
l'oignon en poudre et le paprika.  
(Sans sel pour les enfants  
de moins de 3 ans).

### 3 ENROBER LES COURGETTES



Badigeonnez légèrement les rondelles  
de courgettes avec l'huile d'olive,  
puis enrobez-les du mélange  
chapelure-parmesan.

### 4 CUISSON AU FOUR



Disposez les rondelles sur une plaque  
recouverte de papier cuisson.  
Enfournez pendant 20 à 25 minutes  
jusqu'à ce qu'elles soient dorées  
et croustillantes.

### 5 C'EST PRÊT !



Laissez tiédir avant de servir.  
Parfaites à croquer avec les doigts  
ou en accompagnement ! ❤️



Idéal en accompagnement  
ou en goûter salé pour  
les petites mains ! ❤️

