

Croquettes de COURGETTES FONDANTES



INGRÉDIENTS



2 courgettes moyennes



2 œufs



100 g de fromage râpé (emmental, gruyère ou parmesan)



50 g de farine



1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Sel et poivre



1 pincée d'herbes de Provence (facultatif)

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C (th. 6).



- 2 Lavez les courgettes, puis râpez-les finement. Égouttez-les dans un torchon propre pour retirer l'excès d'eau.



- 3 Dans un saladier, battez les œufs. Ajoutez les courgettes râpées, le fromage, la farine, l'huile, les herbes, le sel et le poivre. Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène.



- 4 Sur une plaque recouverte de papier cuisson, déposez des petits tas de pâte en les espaçant.



- 5 Enfournez pour environ 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et gonflés.



- 6 Laissez tiédir avant de servir.

