



CROQUETTES DE COURGETTES FONDANTES

pour les tout petits ♥

INGRÉDIENTS selon l'âge

Dès 12 mois

- 1/2 courgette râpée
- 1 petit œuf
- 1 cuillère à soupe de fromage râpé doux (mozzarella ou comté)
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Aucun sel, aucune herbe



De 18 mois à 3 ans

- 1 courgette râpée
- 1 œuf
- 2 cuillères à soupe de fromage râpé doux
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Une pincée de sel (facultatif)



À partir de 4 ans

- 2 courgettes râpées
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de fromage râpé (emmental ou gruyère)
- 3 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre et herbes douces (persil, herbes de Provence)



ASTUCE

Pour une texture encore plus fondante, égouttez bien les courgettes râpées dans un torchon propre avant de les mélanger !



PRÉPARATION

1 PRÉPARER

Lave, râpe la courgette et égoutte-la bien pour enlever l'excès d'eau.



2 MÉLANGER

Dans un saladier, bats l'œuf, ajoute la courgette, le fromage, la farine, l'huile et les assaisonnements selon l'âge. Mélange bien !



3 FORMER

Avec une cuillère, forme de petites boulettes ou galettes adaptées à l'âge de l'enfant.



4 CUIRE

Fais cuire à la poêle avec un peu d'huile ou au four à 180°C pendant environ 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



5 DÉGUSTER

Laisse tiédir et sers ces croquettes fondantes à ton tout petit. Bon appétit !



À chaque âge, sa version gourmande ! ♥