

Courgettes au parmesan pour l'apéro

Légers et savoureux, ces bâtons de courgettes au parmesan cuits au four raviront vos invités et seront une bonne occasion de manger des légumes ;-)

Difficulté : Très facile

Coût : Bon marché

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

INGRÉDIENTS (4 PERSONNES)

2 courgettes
2 œufs
De la chapelure
Du parmesan râpé frais
Huile d'olive
Sel et poivre

PRÉPARATION

ÉTAPE 1 :

Rincez les courgettes et coupez les bouts. Taillez-les en bâtonnets.
Huilez un plat à gratin.
Battre les oeufs dans une assiette creuse. Salez et poivrez.
Versez de la chapelure dans une autre assiette.

ÉTAPE 2 :

Passez les bâtonnets dans les oeufs battus et ensuite dans la chapelure.
Déposez-les dans le plat à gratin et parsemez de parmesan.

ÉTAPE 3 :

Enfournez à 200°C pendant au moins 30 minutes jusqu'à ce que les courgettes soient bien dorées.

5000 Recettes en ILLIMITÉ

C'est le moment de devenir un grand chef !

 **ACADÉMIE**
DU GOUT.fr

En ce moment, profitez d'un mois d'abonnement offert, sans engagement.
Code valable une seule fois - jusqu'au 31/12/2016



OFFRE EXCLUSIVE

5.99€

GRATUIT

avec le code
750GADG2016