

# 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 œufs dans une assiette creuse. Salez et poivrez.

Versez de la chapelure dans une autre assiette.

### ÉTAPE 2 :

Passez les bâtonnets dans les œufs 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 !

ACADEMIE 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**

