

[Imprimer](#)

## Pain de courgettes facile



Quantité

**6 Personne(s)**

Préparation

**25 min**

Cuisson

**1 h**

Coût de la recette

**Pas cher**

Niveau de difficulté

**Facile**

### Ingédients

pour Pain de courgettes facile

- 2 ou 3 courgettes
- 8 bâtonnets de surimi
- 1 boîte de thon
- 2 gousses d'ail
- 20 cl de crème fraîche
- 6 œufs
- 2 c. à soupe de farine
- huile d'olive
- sel, poivre

### Résumé

pour Pain de courgettes facile

Servez frais avec des tomates et de la mayonnaise, pour accompagner des grillades ou simplement en entrée. Pour ceux qui n'aiment pas le surimi, remplacez-le par des dés de tomate.

### Préparation

pour Pain de courgettes facile

- 1** Lavez et coupez les courgettes non épluchées en gros dés.
- 2** Faites cuire la courgette dans un filet d'huile d'olive, en fin de cuisson rajoutez l'ail émincé, le sel et le poivre.
- 3** Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème fraîche, le thon émietté et le surimi coupé en morceaux. Ajoutez ensuite les courgettes.
- 4** Versez la préparation dans un moule à cake.
- 5** Faites cuire environ 1 heure au bain-marie à th.5 (150°C).