

Parmentier de courgettes à la menthe

Parmentier de courgettes à la menthe

1 Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

Ingédients (pour X personnes) :

- 300 g de boeuf hachée
- 75 g de parmesan haché
- 6 courgettes
- 1 oignons
- 1 oeuf
- huile d'olive
- sel, poivre
- menthe fraîche

Préparation :

Coupez les courgettes en fines lamelles dans le sens la longueur.

2 Faites cuire pendant 15 minutes dans une casserole avec de l'huile d'olive.

3 Pendant ce temps, pelez et hachez finement les oignons.

4 Ajoutez la viande hachée et l'oeuf, salez, poivrez et mélangez bien.

5 Lavez la menthe.

6 Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).

7 Chemisez un moule à cake avec du papier sulfurisé.

8 Recouvrez le fond de la moitié des lamelles de courgettes.

9 Salez et poivrez.

10 Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de la moitié de la menthe fraîche.

11 Recouvrez de viande hachée puis terminez par le reste de lamelles de courgettes.

12 Parsemez du reste de menthe fraîche puis de parmesan râpé et enfournez pour 20 minutes de cuisson.

13 Attention, c'est fragile à la sortie du four, manipulez avec précaution et servez directement.