



Recette (Pour 4 personnes)

Courgettes à la provençale

Liste des ingrédients de la recette

Ingrédients	Unités	Quantités
Bacon fumé	g	200.00 g
Oeuf frais moyen 60 grammes	unité(s)	2.00 unité(s)
Crème fraîche 30% MG, fluide, UHT	cl	20.00 cl
Parmesan râpé	g	100.00 g
gousse d'ail écrasée en pulpe	unité	1.00 unité
oignon	unité	1.00 unité
boite de pulpe de tomate	unité	1.00 unité
courgettes	unité	4.00 unité
farine	cuillères à soupe	1.00 cuillères à soupe
basilic ou autres herbes de Provence		
sel,poivre		

Valeurs nutritionnels par portion

Féculents	0	portion	Fromage / Laitage	1	portion
Légumes	1	portion	V/P/O	1	portion
Huile	3	c-à-c	Fruit	0	portion
Protéines animales	0	Gramme	Protéines végétales	0	Gramme

Etapes de la recette & Commentaires

Etapes de la recette	Commentaires
Faites revenir bacon et oignons sans matières grasses dans une poêle. Préchauffer votre four à 200°C (thermostat 6-7). Pendant ce temps, éplucher les courgettes 1 bande sur 2. Les couper en 2 dans le sens de la longueur, puis encore en 2 pour obtenir des quarts en longueur. Détailler ces "tiges" en petits dés. Battez les oeufs et la crème liquide. Dans un saladier, mélanger les courgettes, la pulpe d'ail, la pulpe de tomate, les bacon/oignons, la moitié du parmesan, le mélange crème-oeufs et le basilic. Saler, poivrer. Verser le tout dans un plat à gratin et saupoudrez du reste de parmesan Enfourner pour 30 min environ.	Attention ça parait pas, mais c'est assez calorique faites bien les équivalences