

Bouchées de courgette au fromage frais

Pour 30 mini bouchées

Préparation : 20 min – Cuisson : 30 min

Ingrédients :

- 4 courgettes
- 3 œufs
- 100g de carré frais
- 2 yaourts naturels
- 6 belles feuilles de basilic frais
- Sel & poivre



Ustensiles spécifiques : un robot pour râper et un moule en silicone, type mini-muffins.

Réalisation :

- Préchauffez votre four à 210°C (th 7)
- Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic.
- Lavez, séchez et râpez les courgettes (comme vous le faites pour des carottes râpées!!).
- Dans un saladier, mettez vos courgettes râpées, votre fromage frais et bien mélanger!
- Ajouter les 2 yaourts, les œufs entiers, le basilic ciselé, le sel et le poivre!!
Bien entendu, mélangez au fur et à mesure que vous intégrez un aliment!!
- Sortez le moule que vous allez utiliser pour l'occasion (pour moi, moules en silicone empreintes mini-muffins et cannelés).
- Versez à l'aide d'une cuillère à soupe la préparation que vous venez de réaliser.
- Enfournez durant 30 minutes. Passé ce temps, piquez-les bouchées avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir sèche!
- Démoulez les bouchées et laissez refroidir.

Bon appétit !