

Couronne de courgettes épicées

Pour 6 personnes

Préparation : 10 min – Cuisson : 35 min

Ingrédients :

- 3 petites courgettes soit 350g
- 60g d'oignons frits
- 3 œufs
- 120g de farine de pois chiche
- 30g de maïzena
- 1 sachet de levure chimique
- 90g de lait d'amandes
- 40g d'huile d'olive
- 1cs de curry ou piment doux
- Sel et poivre



Ustensiles spécifiques : un cul-de-poule, une mandoline, une cuillère magique, un moule couronne torsadée et une plaque aluminium perforée.

www.lesdelicesabelle.fr

Réalisation :

- Préchauffer le four à 180°C et poser le moule sur la plaque aluminium perforée.
- Dans un cul-de-poule, mélanger la farine, la maïzena et la levure.
- Ajouter les œufs, le lait et l'huile d'olive. Fouetter et lisser à l'aide de la cuillère magique.
- Ajouter les oignons frits et mélanger.
- Râper les courgettes à l'aide de la mandoline, position la plus fine.
- Mélanger les courgettes dans la préparation.
- Verser le tout dans le moule et enfourner durant 35 min.
- Déguster chaud ou froid.

Bon appétit !



Moule couronne torsadée

Mon blog : <http://lesdelicesabelle.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/lesdelicesabelle/>

Groupe privé Facebook : <https://www.facebook.com/groups/lesdelicesabelle/>

Isabelle CHEVRIER – 06.63.17.37.22

Votre conseillère culinaire Guy Demarle