

Crumble de courgettes

Ingrédients pour 2 personnes

- 400 g de courgettes
- 1 gousse d'ail
- 35 g de parmesan
- 50 g de farine
- 25 g de beurre
- Sel, poivre
- Huile d'olive



Préparation : 20 minutes

- Préchauffer le four à 200°C
- Couper les courgettes en rondelles et hacher l'ail
- Faire revenir les courgettes et l'ail dans une poêle huilée
- A côté préparer le crumble : mélanger la farine, le parmesan et le beurre en émiettant le tout entre vos doigts
- Déposer vos courgettes dans un plat et les recouvrir de votre crumble
- Enfourner pour 15 minutes
- Servir chaud.



Pour un plat complet, ajoutez des protéines par exemple deux oeufs sur le plats ou un filet de poisson cuite au four en même temps.



Vous pouvez ajouter des épices et aromates pour plus de gourmandise.