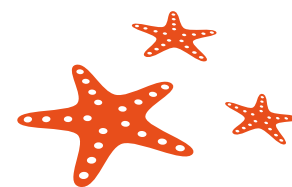


LES RECETTES DE L'ÉTÉ

Ingrédients :

Cake aux courgettes et parmesan*

(pour 6 personnes)



- 250 g de courgettes • 100 g de parmesan râpé (fraîchement si possible)
- 200 g de farine • 3 œufs • 100 g d'emmental râpé • 1 sachet de levure chimique • 10 cl d'huile d'olive • 10 cl de lait • 20 g de beurre • Sel et poivre
- Une poignée de basilic haché

Recette :

Laver les courgettes, puis les râper finement avant de les faire blondir dans une poêle avec le beurre. Battre les œufs avec l'huile et le lait en assaisonnant à votre goût. Mélanger la levure avec la farine et y ajouter l'appareil précédent petit à petit pour éviter les grumeaux. Ajouter les fromages, le basilic et les courgettes. Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C). Beurrer et fariner un moule à cake et y verser la préparation. Cuire pendant environ 50 minutes.

* Une recette de Bastien

(responsable dans votre magasin BIO av. Daumesnil)

Savourez BIO !

