

PAIN DE COURGETTES A LA RICOTTA ET AU PIMENT D'ESPELETTE

Mercredi 08 Juillet 2020

Un incontournable de l'été avec de petites courgettes bien fraîches :

Pain de courgettes à la ricotta et au piment d'Espelette : 6 parts et 3sp vert □ -2spl bleu□ -2spv violet □ par part

- 300 g de petites courgettes **
- 3 oeufs moyens **
- 100 g de ricotta*
- 50 g de pain rassis*
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive*
- 2 cuillerées à soupe de persillade **
- sel, piment d'Espelette*

Couper les courgettes en tranches fines et les faire revenir dans une poêle avec l'huile pendant 5 minutes. Assaisonner légèrement en sel et laisser refroidir

Mixer le pain en chapelure

Préchauffer le four 200°

Fouetter ensemble les oeufs et la ricotta puis ajouter le pain tout en continuant à fouetter pour obtenir une pâte lisse

Rajouter les courgettes, la persillade et une $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de piment d'Espelette. Bien mélanger

Rectifier l'assaisonnement en sel et verser dans un moule à cake en silicone

Enfourner 10 minutes à 200° puis 20 à 25 minutes à 180°, la pointe d'un couteau piquée au cœur du pain devant ressortir sèche

Sortir le pain de courgettes, le laisser tiédir puis le démouler



Couper 6 tranches assez épaisses à déguster tièdes ou froides



L'idéal est de couper la courgette à la mandoline et surtout de prendre de petites courgettes bien fraîches sans graines

J'ai pris un moule à cake de 16 cm de long pour obtenir un cake assez épais ce qui permet d'avoir de belles tranches

Ce pain de courgettes trouve aussi sa place lors d'un pique-nique ou dans un apéritif dinatoire coupé alors en cubes

Pas de piment d'Espelette ? Remplacez par un bon poivre

Pour le repas du soir : 2 tranches de pain de courgettes à la ricotta et au piment d'Espelette (6sp vert□ -4spl bleu□ -4spv violet□) -ratatouille maison sans MG (0sp vert bleu violet □□□) -100 g de quinoa cuit (3sp vert□ -3sp bleu□ -0spv violet□) -soupe épicée de cerises noires (1sp vert bleu violet □□□ -recette du 21 06 2020). Total : 10 sp vert□ – 8 spl bleu□ – 5 spv

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés