

COURGETTES A L'ITALIENNE

Vendredi 29 juillet

COURGETTES A L'ITALIENNE



Avec les courgettes du jardin toutes rondes

Courgettes à l'italienne pour deux personnes et 4pp –4sp par part

- 2 courgettes rondes*
- 50 g de pâtes à potage*
- 2 tranches de jambon dégraissées*
- 2 cuillerées à café de parmesan râpé
- 1 cuillerée à café de chapelure
- sel poivre

Cuire à la vapeur les courgettes entières pendant 3 minutes (cocotte- minute).Les sortir, couper le haut et prélever la chair.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, réserver.

Hacher ensemble le jambon et la chair de courgettes préalablement séchée dans une poêle antiadhésive ou sur une feuille de cuisson.

Rajouter les pâtes et le parmesan et assaisonner.

Farcir les courgettes, les saupoudrer de chapelure et les enfourner sans leur chapeau dans le four préchauffé 180° (th 6) pendant 10 minutes. Remettre le chapeau à mi-cuisson et poursuivre la cuisson 10 minutes.

Servir avec une sauce tomate maison (0pp- 0 sp)

Vu le peu de pp, de sp, vous pouvez en faire 2 par personne en doublant les ingrédients

Pour le repas : salade d'haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1 pp- 1 sp)-courgette à l'italienne (4 pp- 4 sp) -1 flan (2 pp- 2 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp).Total : 7pp- 7 sp

Bon vendredi