

COURGETTES AU PARMESAN

Vendredi 26 Novembre 2021

Une recette toute simple :

Courgettes au parmesan pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet -3 pp par part

-2 petites courgettes longues de Nice* : 0 sp vert bleu violet - 0 pp

-20 g de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet -3 pp

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet -3 pp

-sel poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6)

Laver les courgettes, les essuyer et ôter les extrémités. Les couper en 2 dans le sens de la longueur.

Huiler au pinceau un plat allant au four et déposer les courgettes.

Avec un couteau pointu, strier la chair des courgettes en damier et les huiler au pinceau.

Assaisonner légèrement : sel poivre blanc

Les recouvrir de parmesan râpé et les enfourner 25 minutes.



Servir aussitôt, bien chaud.



Je trouve des courgettes de Nice à Grand Frais, elles ont une maturité assez tardive et surtout elles sont douces en bouche.

*Pour le repas du soir : potage cresson pommes de terre à la crème allégée 4% (3 sp vert □-3 sp bleu□-1 spv violet□-3 pp□)
-2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 pp□) -courgettes au parmesan (3 sp vert bleu violet□□□-3 pp□) -1 yaourt 0% (2 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 pp□). Total : 9 sp vert □- 6spl bleu□- 4 spv violet□-6 pp□*

Très bonne journée et comptez bien fonction de vos choix alimentaires.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés