

FLEURS DE COURGETTES AU JAMBON ET CHÈVRE

Vendredi 07 Juillet 2017

Je ne sais pas si j'aurai beaucoup de courgettes cette année car il me semble qu'un petit gourmand à quatre pattes se régale alors je cueille les fleurs



Fleurs de courgettes au jambon et chèvre pour 2 personnes et 7pp- 7 sp par part

- 6 fleurs de courgettes *
- 30 g de chèvre frais
- 2 tranches de jambon dégraissé*

-1 cuillère à café de persillade*

-persil*

-sel poivre

-5g de beurre à 41 %

-60 g de spaghettis crus *

-30 g de gruyère allégé

Nettoyer délicatement les fleurs de courgettes, enlever les pistils qui sont amers et les farcir de chèvre assaisonné et mélangé à la persillade.

Couper le jambon en 6 bandes

Replier les extrémités des fleurs et les enrouler de jambon



Déposer dans un plat beurré, saupoudrer de gruyère et enfourner 15 minutes dans un four préchauffé 180 °

Cuire les pâtes et servir ensemble, le tout saupoudré de persil

Les fleurs de courgettes sont très fragiles, je les nettoie comme les champignons, avec un pinceau

Pour le repas du soir : fleurs de courgettes au jambon et chèvre (7pp- 7 sp)-salade d'endives + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- 2 figues (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 8 sp

Très bon vendredi