

« Frites » de courgette au parmesan

Pour 4 personnes :

4 courgettes

2 œufs

Chapelure

Parmesan

Sel et poivre

Épices (*fac.*)



- Rincer les courgettes et en couper les bouts. Les tailler en « frites » après avoir ôter les graines.
- Déposer un papier cuisson sur une plaque à four.
- Battre les œufs dans une assiette creuse. Saler et poivrer.
- Mélanger la chapelure et le parmesan dans une autre assiette.
- Passer les « frites » de courgette dans l'œuf battu et ensuite dans le mélange chapelure/parmesan.
- Déposer les « frites » sur la plaque et saupoudrer d'épices éventuellement (*curry ou paprika*).
- Enfourner à 200°C (*four préchauffé*) pendant 30 minutes, jusqu'à ce que les courgettes soient bien dorées.

