

LA RECETTE DU MOIS

Tarte aux courgettes

Préparation : 20 min Cuisson : 30-40 mn

Pour 4 personnes

- 600g de courgettes
- 3 œufs
- 65 cl de lait ½ écrémé
- 80g de semoule fine
- 40g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de curcuma
- Basilic, sel, poivre



Lavez les courgettes et coupez-les en morceaux. Faites les revenir doucement dans une poêle anti-adhésive munie d'un couvercle pendant 10 à 15 minutes. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Pendant ce temps faites bouillir le lait. Jetez la semoule en pluie dans le liquide bouillant, remuez sur feu doux jusqu'à épaississement.

Battez les œufs avec le parmesan et le curcuma. Salez (modérément), poivrez. Mélangez avec les courgettes et la semoule. Ajoutez du basilic.

Verser dans un plat à tarte anti-adhésif ou légèrement huilé.
Faites cuire 30 à 40mn au four (le dessus doit être doré).
Servez tiède ou froid

Composition nutritionnelle pour 1 portion

Glucides	Lipides	Protides	Energie
25 g	10 g	18 g	262 kcal

Remarques de la diététicienne

- Les courgettes peuvent être remplacées par tout autre légume (brocoli, épinard...)
- Ce plat très économique remplace une portion de viande
- Il peut être complété par des crudités légèrement assaisonnées ou par une ratatouille froide ou chaude

Exemple de menu : Salade estivale (chicorée, tomate, poivron, concombre)

Tarte à la courgette

Petit Suisse

Brugnon