



COOKIES À LA COURGETTE

15 minutes

35 minutes

1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 2 cuillères à café bombées de farine de blé tendre ou froment T65 (21 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 1 tranche moyenne de jambon cru (30 g)
- 1/4 sachet moyen de mozzarella au lait de vache (31 g)
- 1/4 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (15 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Râpez 4 courgettes et faites-les dégorger 30 minutes avec du sel.
- 2° Ajoutez 100 g de farine, l'oeuf battu et 50 g de parmesan.
- 3° Sur du papier sulfurisé, formez des disques avec la moitié de la pâte.
- 4° Répartissez 4 tranches de jambon cru en morceaux et la boule de mozzarella coupée en dés et recouvrez d'une autre couche de pâte.
- 5° Enfourez 20 minutes à 200°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (355 g)	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	24 g	47 %
GLUCIDES	5 g	19 g	7 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	241 mg	853 mg	36 %