

COOKIE À LA COURGETTE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 4 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue (1000 g)
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g)
- 4 tranches moyennes de jambon cru (120 g)
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache (125 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)

MODE DE PRÉPARATION

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

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (359 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	324 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	24 g	49 %
GLUCIDES	6 g	22 g	8 %
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	14 %
SODIUM	238 mg	854 mg	36 %