

# les recettes d'Alice

## Moelleux aux courgettes



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



15 minutes



35 minutes



facile

### Ingrédients

500 gr de courgettes

1 c à s de chapelure

250 gr de fromage de chèvre frais

50 gr de parmesan

4 oeufs

1 c à s de persil

100 gr de crème fraîche

3 c à s d'huile d'olive

### Matériel nécessaire

1 mandoline

1 moule en silicone à manqué

### Préparation et réalisation

1- Laver les courgettes et les couper en fines rondelles à la mandoline.

Les faire cuire dans une sauteuse avec 2 c à s d'huile 10 min, assaisonner. Ajouter le persil.

2- Ecraser le fromage à la fourchette et ajouter les œufs battus, la crème, la chapelure et assaisonner. Verser la préparation sur les courgettes et cuire 1 min à feu doux, ajouter le parmesan.

3- Verser dans un moule à manqué et cuire à 210° 25 min. Vérifier la cuisson en enfonçant la pointe d'un couteau dans le gâteau, la lame doit ressortir sèche.

### Conseils et astuces

On peut réaliser ces moelleux dans des petits moules à cake individuels pour servir à l'apéritif

Alice Délice

