

# les recettes d'Alice

## Manqué aux courgettes et à la menthe



6 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



15 minutes



35 minutes



facile

### Ingrédients

1 kg de courgettes  
80 gr de parmesan  
2 oignons  
2 c à s d'huile d'olive  
6 oeufs

1 bouquet de menthe  
25 cl de crème épaisse

### Matériel nécessaire

1 moule a manqué en silicone 1 râpe

### Préparation et réalisation

- 1- Laver les courgettes puis les râper à la grosse grille. Les poudrer de sel et les laisser égoutter dans une passoire.
- 2- Effeuillez la menthe et la ciseler grossièrement.
- 3- Eplucher et émincer les oignons. Les faire fondre avec l'huile dans une poêle à feu doux.
- 4- Presser les courgettes. Mélanger les œufs avec la crème et le parmesan. Ajouter les oignons, la menthe, les courgettes et assaisonner.
- 5- Verser la préparation dans le moule et cuire 35 min à 180°C.

### Conseils et astuces

C'est bon avec du fromage blanc salé et poivré, battu avec de la menthe et des échalotes.

Alice Délice

