

Cookies Carottes & Courgettes

dans la Cuisine de Tell ...



Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min



Les Courses

1 carotte ♥ 1 courgette
1 Noix de Saveur Bouillon de Volaille - Fines Herbes de MAGGI
1 cuillerée à café de miel ♥ 100 g de farine
1 œuf ♥ 50 g de beurre fondu



La Préparation

Préchauffez votre four Th.7 (200°C).
Épluchez, lavez et râpez la carotte. Lavez la courgette, conservez la peau et râpez la aussi.

Dans une poêle antiadhésive, faites revenir les légumes râpés à feu vif pendant 2 minutes. Ajoutez ensuite la Noix de Saveur et prolongez la cuisson de 6 minutes. Ajoutez enfin le miel, mélangez bien et prolongez à nouveau la cuisson de 2 minutes. En fin de cuisson, toute l'eau des légumes sera évaporée. Pendant ce temps, dans un saladier, mélangez le beurre fondu avec l'œuf puis avec la farine. Ajoutez les légumes cuits et mélangez le tout.

Sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé, déposez des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe. Formez des cookies.

Faites les cuire au four pendant 25 minutes. A la sortie du four, piquez les avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir sèche mais les cookies doivent être encore un peu mous.



Recette trouvée sur le site [Croquons la vie](http://Croquonslavie.com).

Vous pouvez remplacer les dés de courgettes par de la betterave.
C'est une très bonne idée pour un apéro varié !