

Courgettes « comme des gressins »



(pour 4)

*2 petites courgettes
6 cs de parmesan râpé
9 cs de chapelure
2 blancs d'œufs
2 cs de lait ribot*

Huilez légèrement une feuille de papier cuisson posée sur une plaque au pinceau ou à l'aide d'un spray.

Préchauffez le four à °C.

Lavez et coupez les courgettes en 4 dans le sens de la longueur.

Dans un plat, mélangez la chapelure et le parmesan.

Dans un autre plat, mélangez les blancs d'œufs et le lait à la fourchette.

Trempez les bâtons de courgette dans le mélange de chapelure, puis dans les œufs, puis à nouveau dans la chapelure.

Posez les courgettes sur le papier et sprayez d'un peu d'huile.

Faites cuire 15 à 20 minutes jusqu'à ce que les courgettes soient tendres à la pointe d'un couteau et la chapelure dorée.

Dégustez avec la sauce de votre choix (une sauce tomate ou bolognaise pour pâtes est conseillée).