

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette de Cortaline

Tarte aux courgettes sans pâte (allégé)

Pour 4 personnes (2 p. par personne).

Envie de manger léger ? Vous tombez bien ! Avec les belles courgettes du jardin de la maman de Marie-Charlotte (Merci à elle), j'ai choisi de réaliser une recette de Cortaline, une des nombreuses membres du forum de Supertoilette, du post "**WW Attitude**"...Merci Cortaline !



Préchauffer le four à 200°C.

Dans une casserole

Faire bouillir 250 g d'eau + sel + poivre + 1/2 cc de noix de muscade.

Couper une courgette de 600 g environ préalablement lavée, en petits dés, à mettre dans cette eau. Laisser bouillir 2 min.

Verser 20 g de semoule très fine en pluie et faire cuire 1 min tout en remuant. Retirer du feu.

Dans un saladier

Battre 2 œufs + 100 g de crème fraîche à 8 % de MG + 30 g de parmesan râpé + sel + poivre.

Verser sur le mélange des courgettes. Bien mélanger.

Mettre cette préparation dans un moule antiadhésif (j'ai utilisé le moule Neptune de chez Demarle) et faire **cuire 30 min.**

A la sortie du four, laissez tiédir avant de démouler et couper.

Hyper simple et rapide à réaliser... et bien sûr : crocrobbon ! On sent bien le parmesan, j'adooore !