



## Bouchées courgettes, pommes de terre et parmesan



*Une recette rapide et simple à réaliser que je fais souvent pour l'apéritif, ou pour emporter au travail. La crème fraîche est remplacée par du fromage blanc, qui donne des bouchées plus légères et un peu plus soufflées que si on utilisait du lait.*

Ingrédients (pour 8 à 12 bouchées) :

- 3 jeunes courgettes
- 1 pomme de terre
- 60 g de parmesan
- 2 oeufs
- 100 g de fromage blanc
- quelques feuilles de basilic
- une pincée d'origan
- sel et poivre

Préparation :

Eplucher la pomme de terre, laver la courgette car on gardera la peau. Couper les légumes en tranches fines et régulières. Les faire cuire quelques minutes à la vapeur, les légumes doivent être encore un peu fermes. Laisser refroidir.

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Battre les deux oeufs avec le fromage blanc. Ajouter les feuilles de basilic ciselées, l'origan, le sel et le poivre. Incorporer le parmesan.

Dans des moules à muffins en silicone alterner des couches de courgettes et pomme de terre. Verser l'appareil aux oeufs par dessus.

Enfourner et laisser cuire 20 à 30 min selon la taille des moules, jusqu'à ce que les bouchées soient dorées.

A déguster chaud.

Le 23 Juillet 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/07/23/24747404.html>