

COURGETTE PANÉE AUX FLOCONS DE QUINOA, MILLET, FARINE DE POIS CHICHE ET FROMAGE

2 grosses courgettes
2 Cà S de flocons de quinoa
2 Cà S de flocons de sarrasin
2 Cà S de farine de pois chiche
4 œufs
100g de fromage à pâte dur rappé
Sel, poivre
Huile de cuisson



Couper les courgettes en rondelles de 1 à 2cm d'épaisseur. Faites-les dégorger au sel dans une passoire pdt 1h minimum. Ces étapes peuvent être préparées la veille.

Faire chauffer dans une poêle un bon fond d'huile. Dans une grande assiette creuse, mélanger la farine, les flocons, du poivre et un peu de sel. Dans un récipient à fond plat mais au bord haut (type gratin), casser les œufs et y mélanger le fromage râpé.

Recouvrir une rondelle de courgette de mélange farine/flocons, des deux côtés. Tapoter légèrement puis la tremper dans le ménage œufs/fromage, des 2 côtés également. Répéter l'opération pour les autres rondelles.

Faire griller les rondelles de chaque côté dans la poêle (l'huile doit être bien chaude avant de commencer).

Conseil : Placez la rondelle dans la poêle dès qu'elle a été panée. N'attendez pas de tous les paner au risque de les ramollir.