

FRITES DE COURGETTES



🕒 40 minutes

🍴 4 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 ou 2 petite courgettes selon la taille et la quantité souhaitée.
- 1 petite gousse d'ail
- De la farine de petit épeautre
- 15g de parmesan
- 1 œuf
- Le zeste d'1 citron non traité
- Sel, poivre

Laver et couper les courgettes en bâtonnets. Vous pouvez faire dégorger vos bâtonnets de courgettes dans un saladier en les saupoudrant de sel fin. Temps d'attente 20min environ ! Pensez à retirer l'eau du bol.

Dans un bol, mettre la farine de petit épeautre. Dans un autre récipient, battre l'œuf en y ajoutant le sel et le poivre (si vous ne les avez pas fait dégorger au sel fin juste avant). Dans un 3ème contenant, mélanger la chapelure et le parmesan. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Vous êtes prêt, il ne reste plus qu'à tremper vos bâtonnets un par un dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans le mélange chapelure, parmesan. Disposer les bâtonnets sur la plaque. Mettre au four préchauffé à 200°C à pendant 10 à 15 minutes, pour que les courgettes soient dorées et croustillantes. Il n'y a plus qu'à déguster avec une petite sauce végétale, du ketchup maison ou simplement nature.