

mari-on-cuisine



Rapide, super bon
et diététique !

Ingrédients :

- 1 courgette
- Un soupçon d'huile d'olive
- Sel, poivre, ail en poudre, curry...
- 2 œufs
- 50g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique

Râpez finement une courgette et faites la revenir à la poêle avec une goutte d'huile d'olive pendant 5 minutes. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de l'ail en poudre ou du curry.

Battez 2 œufs en omelette dans une jatte, ajoutez la courgette et mélangez. Puis ajoutez 50g de farine et un demi sachet de levure chimique.

Versez la préparation dans des moules à muffin.

Enfournez dans un four chaud à 200°C pendant 10 minutes.

Dégustez accompagné d'une salade ou de jambon de pays !

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez
vous sur zodiosphere.fr