

# Galette de courgette au parmesan

50 g de chapelure complète  
1 cc de piment d'espelette  
2 courgettes  
1 gousse d'ail hachée  
1 cc d'oignon haché  
1 CS d'huile d'olive  
50 g de parmesan râpé  
1 œuf  
Sel Poivre



Laver les courgettes et les râper, puis les transférer dans un récipient.

Ajouter un peu de chapelure, le parmesan, l'oignon, l'ail, du sel, du poivre et le piment.  
Bien mélanger.

Battre l'œuf dans un bol et verser la chapelure restante dans un autre.

Former les galettes en les aplatissant.

Les passer dans l'œuf puis dans la chapelure.

Dans une poêle antiadhésive, faire chauffer un filet d'huile et y faire cuire les galettes de courgettes au parmesan en les faisant dorer d'un côté, puis de l'autre.

Diététiquement vôtre

Perrine MAISON MULIER  
Diététicienne Nutritionniste  
Consultations sur rdv au 0635915257  
Maison de santé 8 rue des écoles 51140 MUIZON