

AUTOUR DE MA TABLE

aimer la cuisine

c'est aussi la partager

FRITES DE COURGETTES PANÉES

Ingrédients :

- 👉 2 courgettes fermes
- 👉 de la chapelure
- 👉 des épices Country Potatoes**
- 👉 de l'ail en poudre ou granulés
- 👉 du sel fin de Guérande ou Noirmoutier
- 👉 de l'huile d'olive
- 👉 de l'huile d'olive en spray



Préparation :

Préchauffez le grill en mode manuel à 270°C. Lavez les courgettes non épluchées. Détaillez-les en frites (à l'aide d'un coupe-frites) Placez dans un saladier, versez 2 ou 3 c.à.s d'huile d'olive. Ajoutez selon votre goût la chapelure, le sel, les épices et l'ail en poudre. Secouez le saladier pour bien enrober les frites de courgettes. Au bip de fin de préchauffage, placez les frites alignées (sens des rainures, elles seront moins écrasées). Laissez-les cuire entre 3 à 4 minutes (pas plus sinon purée), en les vaporisant légèrement d'huile d'olive en spray à mi-cuisson. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des frites de courgettes crues.

Suggestions :

Accompagne à merveille une viande grillée (gigot d'agneau pour nous)



Bon appétit...



**<http://www.autourdematable.com/archives/2017/10/31/35818955.html>