les pains de courgettes bio et sauce crème herbes bio

Les ingrédients pour 2

600 grs de courgettes bio
1/2 oignon blanc bio
1 gousse d’ail bio
3 oeufs bio
Ciboulette, persil
1 cc de piment d espelette ou piment doux
Huile
4 cs de creme fraiche
30 grs de chapelure
Sel poivre

Ma petite Sauce aux herbes bio
4 cs de creme fraiche
1/2 oignon bio
1 gousse d ail
2 cc de moutarde
Sel poivre
Et toutes les herbes dont vous avez envie

Préparation 20 mins Cuisson 50 mins Difficulté 1





Atelier découpage comme d’habitude,

…pour l’ail, l’oignon,à émincer, les herbacés bio à éffiler, et les courgettes bio coupées en petits dés.



Dans un fond d’huile, on fait revenir l’oignon et l’ail bio à la poêle, puis quand ils sont dorés, on y ajoute les dés de courgettes bio. On laisse cuire à feu doux 5, pendant 20 minutes le tout.

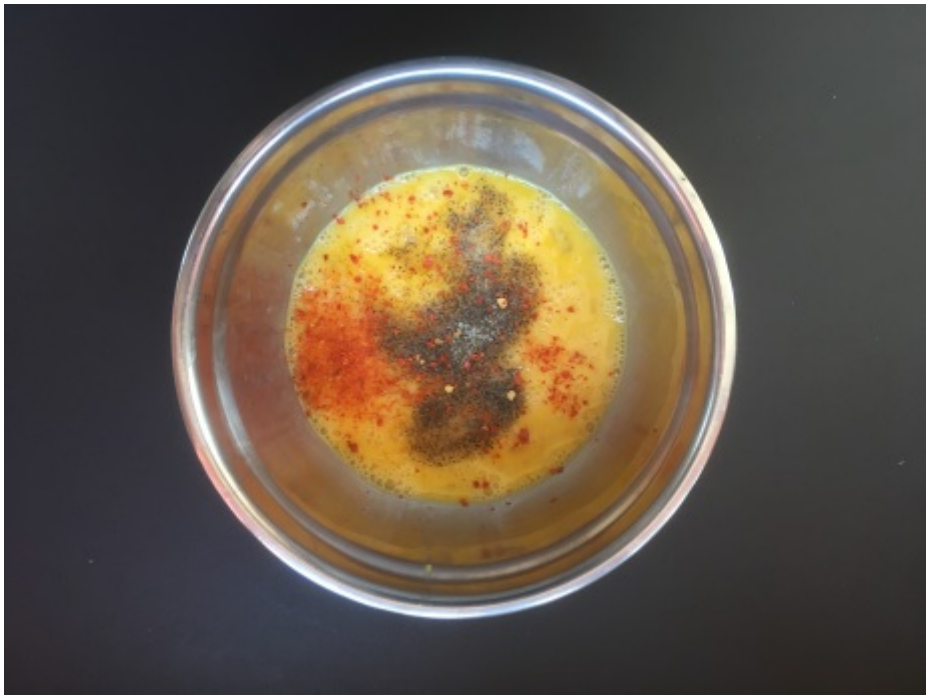




On huile le ou les moules, on y dépose des rondelles fines crues de courgettes bio sur le fond du ou des moules.

On prépare le liant, en mélangeant les 3 œufs bio, le sel, le poivre et le piment doux. On bat au fouet, et on ajoute ensuite la crème fraîche et la ciboulette et persil bio émincés.









Les courgettes sont précuites, la préparation est prête, on remplit le ou les moules avec les dés de courgettes et on verse la préparation oeufs bio, crème, dans le ou les moules.



Pour la sauce, 20 cl de crème fraîche, 2 cc de moutarde, sel, poivre , 1/2 oignon émincé et une gousse d ail bio hachée, et herbes à votre goût , ici ciboulette, persil, basilic, frais et/ou surgelé selon la saison.

Délicieux aussi avec les grillades.





On enfourne dans un four préchauffé à 180°, pendant 40 à 50 minutes. Pour vérifier la cuisson on plonge un couteau fin et s’il ressort propre, c’est cuit.

On sert avec la crème fraîche aux herbes et on savoure les différents goûts.

