

Tarte aux courgettes

sans pâte

Pour 4 personnes
Préparation: 10mn
Cuisson: 35mn



INGRÉDIENTS

- 4 courgettes
- 30g de semoule
- 100g de Tartare allégé
- 1 bouillon de cube
- 3 oeufs
- Sel, poivre

PRÉPARATION:

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Laver et découper les courgettes en rondelles.
3. Faire cuire les morceaux de courgettes dans une casserole, juste couverte d'eau (20 cl), avec le cube de bouillon pendant 2 minutes.
4. Ensuite, incorporer la semoule et laisser reposer pendant 1 minute.
5. Hors du feu, ajouter les 3 œufs, le sel, le poivre et le tartare.
6. Transférer le mélange dans un plat profond pour 4 personnes.
7. Enfourner pendant 30 minutes.

*Ce plat peut-être dégusté chaud ou
froid!!!*