

Frites de courgettes légères



Ingrédients pour 4 personnes :

Cuisson : 35 min

- 2 courgettes
- 5 cs de farine
- 50 gr de parmesan râpé (= à environ 0.5g de sel)
- 1 œuf
- Chapelure
- Un peu d'ail
- 1 cuillère à soupe de paprika et du curry
- Poivre
- Herbes de Provence (facultatif)

Comment faire ?

Préchauffer votre four à 200°.

Laver les courgettes et les essuyer.

Couper les courgettes dans le sens de la longueur comme des frites.

Dans un saladier, verser la farine et les épices. Dans un deuxième, verser les œufs battus. Saler, poivrer.

Dans un troisième saladier, mélanger la chapelure et le parmesan.

Tremper les frites dans le saladier rempli de farine, puis dans le saladier contenant les œufs battus et dans le mélange Chapelure/parmesan.

Déposer les frites dans un plat allant au four. Parsemer d'herbes de Provence (facultatif)

Mettre au four pendant 35-40 minutes en les retournant à mi-cuisson.