

# RECETTE GALETTES DE COURGETTES



## INGREDIENTS pour 4 personnes et 3 galettes/personne

2 grosses courgettes

Sel, 1 cuillère à café

40 g de farine

30 g de parmesan

2 à 3 gousses d'ail écrasées selon vos goûts

Une pincée de piment d'Espelette ou paprika si vous souhaitez plus doux

1 cuillère à soupe de basilic frais ciselé

2 gros œufs

Huile d'olive 2 cuillères à soupe pour la cuisson

## COMMENT FAIRE

Lavez les courgettes et enlevez les tiges.

Râpez les courgettes et mettez-les dans une passoire.

Ajoutez le sel, mélangez et laissez égoutter 30 mn.

Quand elles ont dégorgé, placez les dans un linge et essorez pour en extraire un maximum d'eau.

Dans un saladier déposez la farine, l'œuf, le parmesan, l'ail écrasé, le basilic, le piment, mélangez délicatement.

Faites chauffer l'huile dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, posez des petites louches de pâte, écrasez les légèrement pour former des galettes.

Laissez dorer des deux côtés, comme sur la photo, et dégustez aussitôt, bien chaud.