**Galettes de courgettes et crème épicée**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Pour 4 personnes**

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Une image contenant assiette, alimentation, plat, repas

Description générée automatiquement

**Ingrédients**

**Pour les galettes**

600 g de courgettes

1 oignon frais

85 g de farine

75 g d’emmental râpé

1 c à café de levure chimique

2 œufs

Sel, poivre

Huile végétale

**Pour la crème épicée**   
100 g de crème épaisse

1 yaourt

1 cuiller à café d’épices Tex Mex (ou de paprika)

1 pincée de piment en poudre (facultatif)

1 cuiller à café de jus de citron vert

Sel

Lavez et râpez les courgettes sur une râpe à gros trous. Mettez-les dans une passoire, salez généreusement et laissez reposer 15 min.

Mélangez la crème, le yaourt, les épices, le jus de citron vert et du sel. Réservez au réfrigérateur.

Emincez l’oignon frais. Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, du sel et du poivre. Ajoutez les œufs et fouettez pour obtenir une pâte, puis ajoutez-y l’emmental, l’oignon émincé et les courgettes bien pressées entre vos mains pour éliminer le maximum d’eau. Mélangez.

Faites chauffer 2 c. à soupe d’huile dans une poêle, et faites-y cuire 8 galettes (vous devrez procéder en plusieurs fois) pendant environ 5 min. de chaque côté. Etalez la crème épicée dans le fond des assiettes et disposez les galettes de courgette par-dessus.

**Astuce :** mettez les galettes au four pour les garder au chaud et faites cuire 4 œufs au plat dans la même poêle. Servez les œufs sur les galettes.

****

**Recette et stylisme : Annelyse Chardon**

**Crédit photo : Julie Mechali / Cniel**