

GALETTES DE COURGETTES ET CREME EPICEE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes



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 : Annelise Chardon

Crédit photo : Julie Mechali / Cniel