

# Blinis de courgette rapée

## Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 172.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 6.994

## Les ingrédients

- 2.0 u Courgette
- 1.0 u Oeuf
- 3.0 u feuille basilic
- 5.0 u Tomate séchée
- 3.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 u gousse ail
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 4.0 cs Farine de blé

## Préparation des légumes

Laver les courgettes, râper-les au-dessus d'un plat creux.

Épluchez l'ail et écrasez-le avec le presse ail.

Dans ce plat ajoutez: la farine, l'ail écrasé, le basilic finement haché, les tomates séchées ciselées, l'oeuf, le sel et le poivre.

Mélangez le tout

## Cuisson

Dans un poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile d'olive. A l'aide d'une cuillère à soupe, déposez la préparation sous forme de petit tas (de la taille d'un oeuf). Les écraser légèrement. Les laisser dorer 3 min, puis les retourner en les aplatissant et laissez réduire pendant 10 min à feux doux.

## Présentation

A déguster avec une salade verte ou en entrée.