

Bouchées de courgettes à l'ail

Vous cherchez des idées combinant courgettes et ail? Ces bouchées pourraient surprendre vos invités.

Source : [Les bouchées de courgette à l'ail sont délicieuses et faciles à faire!](#)

Les ingrédients

- 1 tasse (250 ml) de courgettes (zucchinis) râpées;
- 1 œuf;
- 1/3 de tasse (85 ml) de chapelure;
- 1/4 de tasse (65 ml) de Parmesan râpé;
- 1 gousse d'ail émincée;
- 2 cuillères à soupe de ciboulettes tranchées minces;
- 1 cuillère à soupe de persil frais haché;
- 1 cuillère à thé de basilic frais haché;
- 1 cuillère à thé d'origan haché;
- Une pincée de sel et de poivre;
- Sauce tomate ou marinara pour tremper.



La préparation

- Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Vaporiser un peu d'huile sur une plaque à cuisson et mettre de côté;
- Dans un bol, combiner tous les ingrédients et bien mélanger;
- Utiliser une cuillère à soupe du mélange et former des boules. Mettre sur la plaque à cuisson;
- Faire cuire pendant 15 à 18 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Retour aux capsules gourmandes : <http://www.jardinslaprairie.com/CapsulesGourmandes.html>

Comité des jardins communautaires Ville de La Prairie, 2019-12-23

<http://www.jardinslaprairie.com>