

## GALETTES DE COURGETTES AU PARMESAN

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 6 personnes	

### **Ingrédients :**

3 courgettes  
1 cuillère à café de sel  
30 g de farine  
25 g de parmesan  
2 gousses d'ail pilées  
1 pincée de piment d'Espelette  
1 cuillère à café de basilic frais ciselé  
1 œuf battu  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson

### **Préparation :**

1 - Laver les courgettes et les râper.  
2 - Les placer dans une passoire, ajouter le sel et mélanger. Laisser reposer 20 min jusqu'à ce qu'elles dégorgent.  
3 - Les envelopper dans un linge propre et essorer pour en extraire le maximum d'eau.  
4 - Les placer dans un saladier, ajouter la farine, le parmesan, l'ail, l'œuf, le basilic, le piment d'Espelette. Mélanger délicatement.  
5 - Chauffer l'huile dans une poêle, déposer des cuillerées de pâte et les tasser légèrement. Faire dorer sur les 2 faces.