

Galettes de courgettes

Plat principal à base d'oeuf et de légumes, idéal pour un déjeuner l'été. Il peut s'accompagner de salade verte pour encore plus de fibres !

Portions : 4 Pers.

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 5 minutes

500 gr. de courgettes coupées en rondelles

8 oeufs

100 gr. d'oignons émincés

100 gr. de parmesan râpé

1 pincée de poivre

1 cuillère(s) à café d'ail haché (5 ml)

4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive (60 ml)

sel



Dans un saladier, cassez les oeufs puis mélangez le parmesan râpé et le poivre. Salez le tout et battez à l'aide d'une fourchette.

Prenez une poêle, faites chauffer de l'huile pour y faire revenir l'ail et les oignons, à feu doux. Laissez-les égoutter dans une écumoire.

Faites ensuite sauter les courgettes à la poêle, jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis incorporez les oignons ainsi que l'ail.

Verser les oeufs battus dans la poêle et remuez pour vous assurer que la cuisson prenne bien, sans pour autant attacher.

Renversez l'omelette à l'envers puis faites cuire l'autre face 3 min pour obtenir une galette.

Vous pouvez déguster vos galettes de courgettes chaudes, tièdes ou froides parsemé de ciboulette fraîche