

Fleurs de courgettes farcies

Valeurs nutritionnelles : Protéines : 3.1g ; Lipides : 5.4g ; Glucides : 1.1g

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 15 fleurs de courgettes
- 100 g de ricotta
- 1 œuf
- Un peu d'ail
- Huile d'olive 10 g
- Basilic



Etapes :

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Dans un bol, verser la ricotta, l'œuf, l'ail, le basilic. Saler, poivrer et bien mélanger
3. Retirer délicatement le pistil des fleurs de courgettes et les rincer
4. Déposer délicatement à l'intérieur des fleurs, la farce à la ricotta et refermer les fleurs
5. Déposer les fleurs dans un plat allant au four
6. Mettre un peu d'huile sur le dessus
7. Enfourner 15 à 20 minutes

Remarque : à faire en dernier