




# COURGETTES AMALGAMEES

Courgettes amalgamées en biscuit, déclinaison de la recette amalgame de pommes mais sans le sucre. Les légumes comme les fruits avec la peau, gardent la jutosité et restent tendres dans ce 'biscuit souple' et doré. Comme un gâteau, peut se manger froid à la main, on peut donc l'envelopper et l'emporter sur soi.

1 kg courgette (s)  
3 oeufs  
100 g Farine de sarrasin  
huile d'olive  
bicarbonate  
Sel - poivre



 15 minutes  
 30 minutes  
 4 portions



**1.** Bien laver les courgettes BIO et couper les bouts, puis trancher en petits morceaux comme pour les pommes.



**2.** Préparer une pâte assez fluide en mélangeant : 3 oeuf, 30 g d'huile d'olive (ou de cuisson) 120 g de farine au choix (ici, j'ai mélangé 50-50 farine de lupin et fécule pomme de terre), 1/2 cuillère à café bicarbonate, 1 pincée de sel, poivre.



**3.** Plonger peu à peu les courgettes dans la pâte, afin de bien les enrober.



**4.** Les verser dans un plat à gâteau recouvert de papier sulfurisé.



**5.** Cuisson à 180°C environ 30-40 minutes selon le four. Sortir dès que la surface est bien dorée.



**6.** Se découpe comme un gâteau salé. A consommer chaud ou froid.