

CARRÉS AUX COURGETTES

Ingrédients :

- ½ tasse (125 ml) d'huile de canola
- 1 tasse (138 g) de préparation pour pâte tout usage (comme le Bisquick de Betty Crocker)
- 4 œufs battus
- 3 tasses (375 g) de courgettes râpées
- ½ tasse (115 g) d'oignon haché
- 1 tasse (37 g) de parmesan
- 2 gousses d'ail haché
- 2 c. à soupe de persil plat haché
- ½ c. à thé (2 ml) d'origan
- ½ c. à thé (2 ml) de sel
- Poivre du moulin au goût

Préparation :

- Préchauffer le four à 350° F (180° C).
- Dans un bol, mélanger l'huile avec la préparation pour pâte tout usage et les œufs battus jusqu'à consistance homogène.
- Incorporer les courgettes, les oignons, le parmesan et l'ail.
- Assaisonner de persil, d'origan, de sel et de poivre. Bien mélanger.
- Étendre uniformément la préparation sur une plaque à pâtisserie (*ma plaque mesure 10 ¾ po / 27,3 cm) x 16 po / 40,64 cm*). Cuire de 30-40 min ou jusqu'à ce que la préparation soit dorée.
- Laisser refroidir et couper en carrés.

Note : *se sert froid ou tiède en entrée; se congèle.*

Source : une recette de Gisèle Côté, *Qu'est-ce qu'on mange*, vol 3, Les Cercles des Fermières du Québec, 1994

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 1er novembre 2012

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2012/11/carres-aux-courgettes.html>