



F LAN DE PLEUROTÉS ET COURGETTES

Ingrédients :

2 courgettes
300 g de pleurotes
3 œufs
1 grosse gousse d'ail
150 ml de crème fraîche liquide
2 cs de Maïzena
2 cs de persil ciselé
2 cs d'huile d'olive
sel de Guérande
poivre du moulin

- Lavez et râpez les courgettes. Lavez et essuyez délicatement les pleurotes avant de les couper en petits morceaux.
- Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé et les pleurotes dans l'huile d'olive en ajoutant l'ail pressé, le sel et le poivre.
- Ajoutez les courgettes râpées et poursuivez la cuisson 10 mn pour leur faire perdre leur eau. Coupez le feu.
- Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, la farine et le persil, puis ajoutez les courgettes et les pleurotes et mélangez.
- Versez la préparation dans un plat à gratin et enfournez 30 mn à 180°C. En fin de cuisson, vous pourrez saupoudrer de gruyère râpé ou de chapelure fine et faire dorer au grill quelques minutes.

Retrouvez toutes les recettes à base de pleurotes sur :