Fiche cuisine du 22 mai 2024

**Pain de courgettes**

1 kg de courgettes (4) ; 2 oignons ; 5 œufs ; 100g de parmesan ; 10 feuilles de basilic ; 2 tranches de pain de mie ; Sel ; poivre ;

Faire revenir les oignons

Rajouter les courgettes coupées en petits dés

Mettre du sel et du poivre

Battre les 5 œufs

Rajouter le pain de mie émietté, le basilic ciselé et le parmesan

Mélanger avec les courgettes et les oignons

Mettre le plat au four environ 50 minutes

Four 200° 30 minutes puis 180° à 20 minutes

**Poisson au four**

Préparation : 15 min ; Cuisson : 40 min

sel ; poivre ; huile ; 80 g de beurre ; 5 cl de crème fraîche ; 150 g de poireau ; 200gr de carottes ; 4 filets de poisson (200 g chaque) ; 1 citron

Râpez les carottes, émincez les poireaux finement.

Dans un plat à four beurré, alternez les légumes en couches, disposez quelques noisettes de beurre dessus, salez et poivrez. Couvrez

Faites cuire 25 min au four à 180°C (thermostat 6).

Nappez les légumes de crème fraîche, posez les filets de poissons sur le tout.

Remettre quelques noisettes de beurre, du jus de citron et enfourner pour 15 min.

*« Vous pouvez utiliser le poisson de votre choix pour cette recette : lieu, colin, cabillaud, merlu, sole... »*

**Crumble aux pommes**

6 pommes ; 150g de farine ; 100g de sucre ; 100g de beurre fondu

Mélanger la farine, le sucre et le beurre fondu

A émietter sur les pommes coupées en morceaux

Mettre au four 200° environ 30 minutes