



## **Barres de courgettes faciles à cuisiner**

OEUFS - RECETTES - REPAS



---

NOMBRE DE PORTION : 4-6

---

TEMPS DE PRÉPARATION :  
15 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :  
40 MIN

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: OUI

## Ingrédients

---

- 2 courgettes, râpées
- 1/2 tasse de carotte, pelée et râpé
- 3 oeufs, légèrement battus
- 1 1/2 tasse de cheddar fort, râpé
- 1 c. thé d'herbe de Provence
- 1 filet d'huile
- 1 tasse de farine
- 1 1/2 c. thé de bicarbonate de poudre
- Sel et poivre
- Un peu de beurre pour beurrer le moule

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 375 F.
2. Déposer les courgettes râpées au centre d'un linge propre.
3. Refermer le linge autour des courgettes et presser fort pour retirer le plus d'eau possible.
4. Dans un bol, mélanger les courgettes râpées, la carotte râpée, les oeufs, le fromage et les herbes de Provence.
5. Saler et poivrer au goût.
6. Ajouter la farine et le bicarbonate de poudre.
7. Bien mélanger.

8. Beurrer un moule de 8 pouces par 8 pouces ou de 9 pouces par 9 pouces.
9. Verser le mélange dans le moule et l'étendre uniformément.
10. Cuire sur la grille du centre pendant 40 à 50 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré.
11. Laisser refroidir et démouler.
12. Servir avec une belle salade ou **ma tartinade de feta**.