

Tarte à la courgette sans pâte totalement saine et rapide !

BONJOUR À TOUS !!

Aujourd'hui on se retrouve pour une recette express de tarte à la courgette mais tellement bonne et en plus Healthy !

Cette recette est celle de mon amie Evane !! Je te fais de gros bisous ma belle si tu passes par là !!

Ingrédients :

- 6 oeufs (2 oeufs entier et 4 blancs)
- 2 courgettes
- 200g de feta
- 1 oignon
- 2 cas de fromage blanc
- sel poivre et menthe
- un petit peu d'huile de coco pour le moule (facultatif si vous utilisez du papier cuisson)

PRÉPARATION :



- Préchauffer le four à 190°
- Faire revenir dans de l'huile d'olive les courgettes coupées en fines rondelles avec l'oignon haché
- Pendant ce temps, casser les oeufs (entiers et blancs), les fouetter
- Ajouter le fromage blanc
- Saler, poivrer et ajouter la menthe ciselée
- Dans le plat à tarte étaler un petit peu de l'huile de coco fondue pour éviter que ça attrape
- Répartir dans le moule les courgettes avec les oignons
- Verser la préparation dessus
- Couper en petit dès la feta et la parsemer sur le dessus
- Enfourner pour 20min !

Bon appetit !

A BIENTÔT POUR UN NOUVEL ARTICLE !

BE HAPPY BE PINK
