



Tarte à la courgette/Feta

(Sans pâte)

Ingrédients :



Préparation : 10min

Cuisson : 20min

- 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 !