

## Pâté de courgettes



### Ingrédients pour 2 personnes :

- 160 g de courgettes
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- Persil, laurier
- 2 œufs
- Noix de muscade
- 1/2 c à café d'huile d'olive

**Préparation : 20 minutes**

**Cuisson : 30 minutes**

1. Couper les courgettes en fines rondelles. Peler et épépiner la tomate, puis la couper en dés.
2. Cuire le tout dans un auto-cuiseur avec l'huile et le laurier.
3. Quand le tout est bien cuit, ôter le couvercle et laisser réduire.
4. Hors du feu dans un autre récipient, ajouter aux légumes cuits, le persil, l'ail haché ainsi que la noix de muscade.
5. Retirer la feuille de laurier.
6. Incorporer les œufs battus en omelette.
7. Cuire le tout dans un moule légèrement huilé à 150 °C pendant 30 minutes.
8. Servir bien frais

### Idées de décoration

Couper la préparation en tranches et décorer avec des rondelles de citron. Elle peut se servir chaude avec un coulis de tomate, de l'ail et du persil.

### Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 8,5 g    Glucides : 5 g    Lipides : 8,5 g    Energie : 130 Kcal

