

## Courgettes à la provençale

Préparation : 10 minutes, cuisson : 5 minutes.

Pour 6 personnes.

6 petites courgettes; 50 g de farine; 3 œufs; 50 g de beurre; 2 c à soupe d'huile; 2 gousses d'ail; 1 petit bouquet de persil; 1 poignée de gros sel; sel fin; poivre.

Laver les courgettes; les essuyer puis, sans les peler, les couper en tranches fines dans le sens de leur longueur; saupoudrer ces tranches avec le gros sel; les laisser dégorger 15 minutes.

Préparer deux assiettes : dans l'une mettre la farine; dans l'autre, casser les œufs et les battre à la fourchette. Egoutter les tranches de courgettes; les essuyer dans un torchon fin, puis les passer, sur les deux faces, d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu, à nouveau dans la farine, puis une seconde fois dans l'œuf battu.

Laver et éponger le persil; éplucher l'ail; le hacher très finement ainsi que le persil.

Mettre l'huile et le beurre dans la poêle; faire bien chauffer; ajouter les tranches de courgettes; les saupoudrer d'un peu de hachis ail-persil; laisser dorer; retourner les tranches, puis les égoutter soigneusement.

Garnir le plat de service d'un papier absorbant ou d'une serviette blanche pliée en quatre; disposer les tranches de courgettes dessus; les saupoudrer de sel fin et de poivre; servir le plat très chaud.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.