





Préparation

Croûtes aux courgettes

**Profil nutritionnel par personne:**

455 kcal
lip 20 g
glu 43 g
pro 26 g

 easy
 env. 10min
 4 personnes
 végétarien

400 g de courgettes
200 g de **gruyère surchoix**
2 **œufs**
0.5 CC de **poivre de Cayenne**
1 CC de **sel**
4 petits **pains paysans**

Comment c'est fait:

1. Râper grossièrement courgettes et fromage dans un grand bol. Incorporer les œufs, assaisonner.
2. Partager les petits pains dans l'épaisseur, disposer sur une plaque. Répartir la masse sur les demi-petits pains.
3. Faire gratiner env. 15 min dans la moitié supérieure du four préchauffé à 220° C.