



# TOMME AU FOUR SUR COURGETTES

## POUR 4 PERSONNES

- 1 kg de courgettes
- 2 c. s. d'huile d'olive
- 1 c. c. de sel
- un peu de poivre
  
- 50 g d'amandes
- 4 tommes (d'env. 100 g)
  
- 1 c. s. de vinaigre balsamique
- 1 c. s. d'huile d'olive
- sel, poivre, selon goût

## VOICI COMMENT FAIRE

1. **Courgettes:** préchauffer le four à 240° C. Couper les courgettes en tranches d'env. 5 mm d'épaisseur, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson. Arroser d'un filet d'huile, saler, poivrer, mélanger.
  2. **Cuisson:** env. 15 min au milieu du four. Retirer, mélanger les courgettes sur la plaque à l'aide d'une spatule. Hacher grossièrement les amandes, parsemer, déposer les tommes dessus.
  3. **Finition:** env. 10 min au four. Retirer, mélanger le vinaigre balsamique et l'huile, rectifier l'assaisonnement, verser la sauce en filet sur les courgettes.
- Suggestion:** mélanger un peu de roquette avec la sauce, répartir sur les courgettes au moment de servir.

**Servir avec:** couscous ou riz.

Mise en place et préparation: env. 15 min  
 Cuisson au four: env. 25 min  
 Valeur nutritionnelle: portion (1/4): 223 kcal  
 lip 18 g / glu 6 g / pro 6 g

## Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.



En collaboration avec

**Betty Bossi**