Recette Fourchette verte

Burger végétarien

Plat principal pour 10 enfants de 4 à 6 ans

Une croûte au fromage plus légère, idéale pour utiliser des courgettes ou d'autres légumes.

Ingrédients

10 à 15 tranches de pain d'env. 1, 5 cm d'épaisseur
700 g de courgettes grossièrement râpées
200 g de fromage ou de mélange pour fondue
3 oeufs
sel, poivre, paprika et noix de muscade

Préparation

Préchauffer le four à 220 °C.
Battre les oeufs. Bien mélanger les courgettes, le fromage et les oeufs.
Assaissoner avec le sel, le poivre, le paprika et la noix de muscade.
Répartir le mélange sur les tranches de pain et cuire à 220 °C pendant 10 à 15 minutes.

Conseil

La courgette peut être remplacée par d'autres lélgumes tels que des lamelles de poireau, des carottes ou des choux-raves râpés, des dés de tomate ou des oignons de printemps.
La recette peut être complétée par des dés de jambon.
Il est aussi possible de remplacer les tranches de pain par des petits pains légèrement secs. Les couper, retirer la mie et l'ajouter au mélange légumes/fromage.

Menu

En accompagnant ce plat d'une salade de légumes en entrée et d'un fruit ou d'un produit laitier en dessert, on obtient un menu Fourchette verte.

Tiré de https://fourchetteverte.ch/article/recette-fourchette-verte/fr/