

Boulettes de Courgettes au Four

Ingrédients pour les Boulettes de Courgettes au Four



Ingrédients de Base

Voici ce dont vous avez besoin pour environ 4 personnes :

- 2 courgettes moyennes (environ 400 à 500 g) – choisissez-les bien fermes
- 100 g de chapelure – classique ou maison
- 1 œuf – il aide à lier les ingrédients
- 50 g de parmesan râpé – pour son goût puissant et sa texture croustillante
- 1 oignon moyen, finement émincé – pour le fondant et la douceur
- 1 gousse d'ail, hachée – un peu de caractère
- 1 cuillère à soupe de persil frais, ciselé – touche de fraîcheur
- Sel et poivre noir moulu – à doser selon vos goûts
- Huile d'olive – juste pour la dorure, pas plus

Substitutions Possibles

Cette recette est très souple. Vous manquez d'un ingrédient ? Voici quelques solutions :

- Sans gluten : utilisez de la chapelure sans gluten ou des flocons d'avoine mixés.
- Végétalien : remplacez l'œuf par une cuillère à soupe de graines de lin moulues mélangées à deux cuillères d'eau. Pour le parmesan, un substitut végétal fera très bien l'affaire.
- Herbes : pas de persil sous la main ? Essayez avec du basilic, de la coriandre ou même de la menthe pour une touche plus estivale.

Quelle Courgette Choisir pour des Boulettes Parfaites

La qualité des courgettes joue un rôle essentiel dans la réussite de cette recette.

- Préférez des courgettes de taille moyenne, plus faciles à râper et contenant moins d'eau que les très grosses.