

Cordon bleu courgette, jambon de parme et mozzarella

INSTRUCTIONS : Pour deux personnes, cette recette facile vous permet de manger des légumes et de varier vos repas. Je l'ai accompagné de pâtes grecques complètes et des épinards mixés à la ricotta (plus léger que la crème fraîche).
Cette recette vous fera 3 brochettes avec 3 roulades.



Instructions

1. Utilisez une mandoline ou un couteau pour faire des fines tranches de courgette dans la longueur. Si vous utilisiez la mandoline, vous n'aurez pas besoin de griller les tranches par contre, si vous utilisiez le couteau il faudra griller les tranches afin de mieux les manipuler par la suite.
2. Sur votre tranche, disposez un tout petit peu d'huile d'olive, une demi tranche de jambon de parme et une demi tranche de mozzarella et les épices. Répétez l'opération à chaque tranche de courgette et ensuite faites les roulades.
3. Préparez un bol avec de la farine, un avec les œufs battus et un avec de la chapelure et trempez les roulades dans chaque bol.
4. Créez votre brochette avec les roulades et enfournez-les au four pendant 20 minutes à 190°.

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Courgette	2
Mozzarella en tranches	8
Jambon de parme	5
Huile d'olive	1 cuillère à soupe
Farine	
Oeufs	2
Chapelure	
Epices : sel, poivre et origan	

