



Boulettes de courgettes avec sauce yogourt et menthe fraîche (plat végétarien)

Recette (4 personnes)

Nestlé Yogourt à la Grecque Nature non sucré	100 g
Courgettes	1 kg
Oignon (moyen)	1
Chapelure	1 tasse
Farine	4 cuillers à soupe
Œufs	2
Feta (en alternative: parmesan)	300 g
Huile d'olive	50 ml
Persil, Aneth, Menthe	
Origan, Sel, Poivre	

Préparation

1. Râper les courgettes et les placer dans une passoire avec du sel pendant une heure pour qu'elles rendent le maximum d'eau possible. Egoutter.
2. Ensuite, mélanger les autres ingrédients dans une terrine avec les courgettes râpées.
3. Couvrir et laisser reposer le mélange pendant une heure au réfrigérateur.
4. Ensuite, former des boulettes de taille égale avec le mélange et les disposer dans un plat antiadhésif allant au four.
5. Faire cuire les boulettes de courgettes à 180 °C pendant 25 à 30 minutes.
6. Servir avec du yogourt, de la menthe fraîche et de l'origan.