

# Cookies lentille-courgette, sans gluten.



Apéritif



3 parts



10 min



30 min



facile



(5/5 - 1 vote)



6



Ajouter à mon livre de recettes



Envoyer cette recette à un ami



Poser une question à l'auteur



Imprimer cette page



ou



## Ingrédients

Nombre de parts: 3

½ courgette (100g)

100 g de farine de lentille

50 g de fromage de chèvre frais  
(type Chavroux)

5 cl de crème d'amande (ou de  
crème fraîche liquide)

1 pincée de bicarbonate

épices et herbes : 1 cuillère à  
café de basilic en poudre, sel de  
cèleri, herbes de provence, sel,  
poivre

## Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°. Recouvrir une plaque de papier sulfurisé.
- 2 Découper d'abord la courgette en tout tout petits morceaux.
- 3 Mélanger la crème, et la farine de lentille, le bicarbonate. Bien travailler jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Puis ajouter le fromage de chèvre, la courgette, et les épices.
- 4 Laisser reposer 30 minutes au frigo.
- 5 Enfin, avec la mixture rafraichie, former des bouchées roulées et aplaties dans le creux de la main.
- 6 Enfourner entre 25 à 30 minutes à 200°.