

## Tommes panées sur lit de courgettes

### Ingrédients

Préparation: env. 30 min

Pour 4 personnes

#### Courgettes:

1 kg de courgettes jaunes et vertes (moitié moitié), parées, coupées en biais en rondelles

beurre pour la poêle

1 gousse d'ail, pressée

½ cc de sel

un peu de poivre

#### Sauce:

2 cs de vinaigre balsamique blanc

3 cs d'huile de colza

un peu de sel

poivre

#### Tommes panées:

6-8 cs de chapelure

un peu de sel

poivre

4 tommes, env. 130 g pièce

1 œuf, battu

1-2 cs de petites feuilles de sauge pour décorer



### Préparation

1. Courgettes: faire revenir les courgettes dans le beurre. Ajouter l'ail; saler, poivrer. Étuver 10-15 min (cuisson al dente), laisser refroidir légèrement.
2. Sauce: mélanger tous les ingrédients. Ajouter les courgettes, mélanger.
3. Tommes: mélanger la chapelure, le sel et le poivre. Passer les tommes dans l'œuf, puis dans la chapelure. Placer sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Cuire 10-15 min au milieu du four préchauffé à 250 °C.
4. Répartir les courgettes dans des assiettes, dresser les tommes par-dessus, décorer.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 565 calories, 34 g de protéines, 17 g de glucides, 40 g de lipides.

