



Maraîcher des Bauges

N° Bio : 33340

Héry sur Alby – 74540

04 50 68 27 79

Jean-Jacques Mathieux vous suggère la recette des Ramequins de Courgettes Carottes (Plat d'accompagnement)

Pour 4 personnes

Mélanger dans un saladier,

400gr de courgettes râpées

200gr de carottes râpées

2 gousses d'ail pressées

25cl de crème fraîche

3 jaunes œufs

Sel, poivre

Puis rajouter 3 blancs d'œufs battus en neige

Cuire au bain-marie 40 minutes dans un four à 200°C