

Courge panée

Ingrédients

- 1/3 de courge
- 75 ml de lait végétal non sucré
- 125 g de semoule de maïs pour polenta
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre(ou 1 gousse d'ail écrasé)
- 1 c. à s. bombées d'herbes séchées mélangées (sauge, origan, basilic, persil, thym, romarin, persil)
- Sel et poivre



Les étapes

- **Peler et épépiner la tranche de courge. La couper en fins quartiers. (Adapter la forme selon le type de courge)**
- **Préparer deux assiettes creuses: une avec le lait, l'autre avec la semoule de maïs mélangée avec ail, herbes, sel et poivre**
- **Tremper chaque tranche de courge dans le lait, puis dans la semoule. Bien enrober chaque côté de semoule.**
- **Disposer les tranches de courge panées sur une feuille de papier cuisson. Arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner à 210° pendant 30 minutes.**
- **Déguster bien chaud!**

Sources : <https://www.lafeestephanie.com/2018/10/courge-panee-un-regal-pour-petits-et.html>