

# BOUCHÉES MOELLEUSES COURGETTES FETA



## *Ingrédients :*

### Pour les bouchées

- 300 g de courgette râpée
- 75 g d'oignon rouge rapé
- 1 oeuf battu
- ½ c-à-s d'huile d'olive
- 60 g d'avoine
- 30 g de fécule de maïs
- Thym : 3 branches
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude
- 80 g de feta émietté

### Pour la sauce au yaourt

- ¼ d'oignon rouge râpé
- 1 petite gousse d'ail pressée
- 7-8 feuilles de menthe hachées
- 1 c-à-c d'aneth séchée
- 130 g de yaourt grec
- 1 c-à-s de jus de citron
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- Sel poivre

## *Les étapes*

### Pour les bouchées

Râpez la courgette et l'oignon. Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Laissez reposer une dizaine de minute.

Pendant ce temps, préparez une plaque de cuisson en la recouvrant de papier cuisson. Préchauffez le four à 180 degrés.

### Pour la sauce

Mélangez tous les ingrédients. Goûtez et ajustez l'assaisonnement. Réservez au frais, les saveurs vont se développer.

Pour la cuisson - A l'aide d'une cuillère à soupe, déposez des petits tas de la préparation sur la plaque de cuisson. Séparez-les bien pour ne pas qu'ils se touchent. Enfournez à mi-hauteur pour 25 min.

Servir tiède ou froid avec la sauce au yaourt.

Source : <https://freethepickle.fr/2018/08/13/dip-courgette-tahini/>