



## **BLINIS DE COURGETTES**

### **Ingrédients : pour 10 blinis**

- 2 grosses courgettes (environ 500 grammes)
- 250 ml de lait
- 2 œufs entiers
- 125 gr de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre
- 20 gr d'aneth



### **Instructions :**

- Lave bien tes courgettes et enlève les graines à l'intérieur.  
Râpe-les avec la peau et mets-les à égoutter dans une passoire fine au-dessus d'un saladier. Écrase-les avec le dos d'une cuillère à soupe pour extraire le reste d'eau.
- Mélange tes courgettes râpées avec la moitié de l'aneth puis mets le tout à cuire dans une grande poêle avec un peu d'huile d'olive. Laisse cuire 30 secondes et retire du feu, égoutte à nouveau le tout dans la passoire.
- Dans un grand saladier, bats les œufs avec 2 cuillères à soupe d'huile, puis ajoute la farine, la levure chimique, le lait, le sel et le poivre.
- Ajoute les courgettes dans la pâte à blinis et laisse reposer environ 30 minutes.  
Ajoute le reste de l'aneth.  
Dans une poêle huilée, dépose des petits tas espacés et laisse-les dorer à feu doux pendant 3 minutes sur chaque côté. Mets-les ensuite sur un papier absorbant et laisse refroidir.

### **💡 Petites astuces du chef spécialement pour toi**

Tu peux aussi, si tu aimes ça, ajouter 2 cuillères de fromage de Madame Loïc, mais ça, c'est juste valable pour les Bretons.



**Chef Jean Christophe BROUDY**  
Collège Guillaume Apollinaire Plaisir  
Maurepas (78)