



Tacos de courgette à la cancoillote

Association de Promotion de la Cancoillote



Plat



15 min



4 personnes

Le produit qu'il vous faut



Le Francomtois
à l'ail



Les ingrédients

Pour le wrap:

- 2 grosses courgettes
- 5 cuillères à soupe de cancoillote Le Francomtois Ail
- 40 g de poudre d'amande
- 1 oeuf

- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- Sel et poivre

Pour la garniture :

- 1 petit avocat
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 petite boîte de Maïs ou du maïs frais cuit à la vapeur
- 200 g de petites crevettes roses.
- Citron vert
- Sel et poivre



La préparation

- Préchauffez le four à 180°C
- Lavez et râpez les courgettes.
- A l'aide d'un torchon propre, pressez les courgettes râpées pour faire sortir le maximum d'eau.
- Dans un bol, mélangez, les courgettes, la Cancoillote à l'ail, l'oeuf, la poudre d'amande, la Maïzena, le sel et poivre.
- Rajoutez de la poudre d'amande si le mélange est trop liquide.
- Sur une feuille de papier sulfurisé, formez des ronds de tacos.
- Enfournes-les et les cuire pendant 20 minutes à 180°C.
- Pendant ce temps, préparez le garniture :
- Coupez l'avocat en dés et le citronné afin qu'il ne noircisse pas.
- Mélangez les crevettes, l'avocat citronné, le maïs et la coriandre ciselée.
- Salez et poivrez.
- Servez les tacos avec la garniture.