

La recette

Cupcakes de courgettes

Pour une douzaine de cupcakes. Préparation : 20 min.

- La pâte : 2 pots de yaourt de chèvre, 2 c à soupe d'huile d'olive, 2,5 pots de farine de petit épeautre, 2,5 pots de poudre d'amande, 1 c à café de sel, 3 œufs, 1/2 c à café de bicarbonate de sodium, 2 c à soupe de graines de tournesol.

- Les courgettes : 800 g de courgettes lavées et taillées en demi-lunes, 1 gousse d'ail entière pelée, 2 c à soupe d'huile d'olive, sel Herbamare, thym, origan, marjolaine, un peu d'eau.

- Le topping : 400 g de chèvre frais, 2 c à soupe d'herbes fraîches (thym, origan...), sel gris de mer, graines germées, graines de tournesol.

Faire cuire tout d'abord les courgettes (et leurs ingrédients) dans une poêle à couvert et à feu moyen pendant une vingtaine de minutes. Pendant ce temps, préparer le topping en mélangeant le chèvre, les herbes et le sel. Les graines germées et les graines de tournesol serviront pour la décoration.

Préparer la pâte : verser les yaourts de chèvre, l'huile, les œufs dans un saladier. Mélanger et ajouter la farine, la poudre d'amande, le sel, le bicarbonate et les graines de tournesol.

Ajouter la moitié des courgettes cuites (sans leur eau de cuisson). Verser dans des moules à muffins et cuire 20 min à 160-170° (four ventilé). Quand les cupcakes sont cuits, les laisser refroidir et les garnir de topping au fromage de chèvre, parsemer de graines germées et de graines de tournesol. Servir avec une salade et les courgettes cuites aux herbes.

Extrait du livre « Mes recettes bio de saison » de Vanessa Romano.

Crédit photo : © Vanessa Romano | [Ulmer](#)

