

Bouchée de courgette au jambon de Parme

6 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 5 tranches de jambon de Parme
- 3 courgettes
- 1 bouquet de ciboulette
- 225 g de riz
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Laver et couper les courgettes en lamelles. Couper le jambon en tranches de même taille que les courgettes.

Etape 2

Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet. En parallèle, faire cuire les courgettes à la vapeur pendant 15 minutes.

Etape 3

Dans une casserole, faire bouillir de l'eau et y plonger les brins de ciboulette environ 1 minute.

Etape 4

Sur le plan de travail, étaler les lamelles de courgettes et les recouvrir de jambon. Répartir le riz dessus puis rouler les ingrédients. Attacher les bouchées à l'aide d'un brin de ciboulette.

Etape 5

Dans un plat, dresser les bouchées, saler, poivrer et déguster. Servir tiède ou froid.