

Augmenter vos chances avec L'UNSA-AAF !!!

Certains, parmi vous, ont sollicité l'UNSA-AAF dans le cadre de leur préparation aux concours ou examens professionnels (filière technique ou administrative) du MASA.

Ils ont réussi Pourquoi pas vous ?

Vous avez la possibilité de solliciter les équipes de l'UNSA-AAF pour vous aider.

Alors n'hésitez pas !!!

Préparation aux concours et aux examens professionnels

L'UNSA-AAF vous accompagne dans la préparation de vos concours et examens professionnels

Beleck d'agneau aux courgettes et chèvre frais



Temps de Préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Ingrédients pour 4 personnes

• 600 g viande d'agneau hachée • 2 courgettes coupées en rondelles • 1 paquet de feuilles de pâte filo • 2 crottins de chèvre frais • 2 oignons hachés • 2 gousses d'ail hachées • 1 cuillère à café de quatre-épices • Huile d'olive • Sel, poivre

Préparation :

- Cuire à feu vif la viande dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, en l'écrasant à la fourchette pour une cuisson uniforme. Assaisonner, ajouter les oignons, l'ail et les épices. Cuire 2 minutes puis réserver,
- Dans la même poêle, verser un filet d'huile d'olive, poêler rapidement les rondelles de courgettes,
- Dans un plat à gratin, étaler 1/3 de viande, de courgettes et de crottin émiétté. Poser une feuille de pâte filo, puis recommencer la même opération. Finir avec 2 à 3 feuilles de pâte filo (pincer les bords pour donner du volume), déposer des miettes de crottin et un filet d'huile d'olive. Cuire au four 10 minutes à 180°C (Th.6),
- Pour le décor, vous pouvez également déposer une tranche entière de crottin sur le dessus à la place des miettes,
- Vous pouvez remplacer les courgettes par des aubergines ou des poivrons selon votre goût, ou d'autres légumes de votre réfrigérateur.

Retrouvez toutes nos recettes sur le site de l'UNSA AGRICULTURE et sur les réseaux sociaux



<https://www.unsa-agriculture.fr>



[UNSA AAF](#)



[UNSA AAF](#)