MOELLEUX COURGETTE-MENTHE, CŒUR DE CAROTTE

INGRÉDIENTS

- 130gr de courgette
- 160gr de purée de carottes
- 2 œufs entiers + 1 jaune
- 100g de gruyère râpé
- 60g de farine
- 200ml de lait
- 4 ou 5 feuilles de menthe fraîche
- 30g de beurre doux
- 1 filet huile d'olive
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15MN
TEMPS DE CUISSON : 20MN
TEMPS TOTAL : 35MN

PRÉPARATION

Éplucher la courgette et la couper en rondelles. La faire revenir à la poêle dans filet d'huile d'olive. Saler, poivrer, couvrir et laisser cuire environ 10min.

Mixer la courgette cuite avec les feuilles de menthe. Réserver.

Préchauffer le four à 210°.

Dans un saladier battre les œufs entiers avec le jaune. Ajouter la farine et mélanger vigoureusement à l'aide d'un fouet manuel.

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec le beurre coupé en morceaux et le gruyère râpé. Laisser fondre en remuant bien le tout.

Verser un tiers de ce mélange au fromage dans le saladier, mélanger puis ajoute le reste. Remuer à nouveau puis incorporer la purée de courgette.

Répartir la préparation dans les moules individuels. Au centre de chacun, déposer une belle cuillère de purée de carottes.

Enfourner et laisser cuire 20min

Laisser tiédir légèrement les moelleux avant de les démouler.