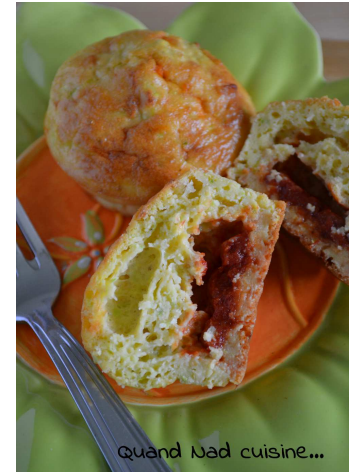


Moelleux aux courgettes, cœur de tomate

Pour 12 moelleux (la recette en annonce 8, tout dépend de la taille des moules):

- 150 g de sauce tomate cuisinée (ou de caviar d'aubergine)
- 2 courgettes
- 3 oeufs
- 6 cl d'huile de tournesol
- 160 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 6 cl de lait
- 30 g d'emmental râpé
- 1 bonne pincée de cumin en poudre (ajout perso)
- sel, poivre



Répartir la sauce tomate dans 12 (ou 8) alvéoles d'un bac à glaçons en silicone (plus facile pour démouler). Faire prendre au congélateur pendant 2h.

Ôter les extrémités des courgettes et les laver. Les peler une bande sur deux (ou pas du tout) puis les râper finement (pour ma part, 5 sec, vitesse 5 au thermomix).

Dans un saladier, battre les oeufs en omelette avec l'huile. Incorporer la farine tamisée avec la levure puis délayer avec le lait. Ajouter le cumin, le sel et le poivre. Incorporer les courgettes et le fromage râpés. (J'ai tout mélangé au thermomix, 30 sec à vitesse 5, puis 20 sec vitesse en sens inverse avec les courgettes et le fromage). Réserver la préparation 1h au frais.

Préchauffer le four à 190°.

Beurrer si nécessaire les moules (ici pas besoin, j'ai utilisé des moules à muffins et à briochettes en silicone). Répartir la moitié de la préparation dans les empreintes. Déposer au centre de chacune un glaçon de sauce tomate (ou de caviar d'aubergine). Recouvrir avec le reste de préparation. Enfourner et laisser cuire 25 min.

Laisser tiédir 10 min avant de démouler. Servir tièdes ou froids (après passage au réfrigérateur).



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>