



## DARIOLES AUX POIS GOURMANDS



mamina

dariole de pois gourmands

**Facile**

**Préparation: 15 mn**

**Cuisson: 20 à 25 mn selon la quantité à cuire**

**Pour 4 personnes:**

400 g de pois gourmands

½ courgette

1 gros oignons doux

1 œuf

1 càc d'huile d'olive

Beurre pour les moules s'ils ne sont pas en silicone

Sel et poivre

Préchauffez le four à 160°.

Laver et parer la courgette, la faire cuire à l'anglaise pendant quelques mn pour qu'elle reste un peu ferme.

Laver et effiler les pois gourmands et les faire cuire de la même façon que les courgettes.

Pendant la cuisson des légumes verts, faire fondre l'oignon émincés dans l'huile d'olive. Égoutter les courgettes et les pois soigneusement. Les mixer pour en faire une purée pas trop lisse.

Ajouter l'œuf battu en omelette et l'oignon aux légumes, saler et poivrer à votre goût.

Beurrez des moules à darioles ou des petits ramequins et cuire au bain-marie pendant 20 à 25 mn.

Sortir les darioles du four mais les garder dans le bain-marie jusqu'au moment des les déguster.