

Duo de Brocolis, Carottes Cœur Coulant de Cabécou

Ingrédients :

300 g de purée de brocolis
300 g de purée de carottes
4 œufs
150 g de fromage blanc
2 cuillères de semoule fine
3 Cabécous
Sel, Poivre,
Muscade, Ail semoule

Temps de préparation : 25 min

Cuisson : 22 min

Matériels :

Empreinte Ecrins FP2366

Plaques Aluminium MA400300



Placez vos empreintes écrins sur la plaque perforée. Préchauffez votre four à 180°C (th.6).

Mélanger la purée de brocolis avec 2 œufs, 75 g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de semoule fine, sel, poivre et l'ail semoule.

Mélanger la purée de carottes avec les 2 œufs restant, 75 g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de semoule fine, sel, poivre et la muscade.

Commencer par mettre la purée de votre choix dans les empreintes à moitié de l'empreinte, puis mettre 1 quart de cabécou dans chaque empreinte, puis recouvrir avec l'autre purée.

Mettre au four à 180°C pendant 22 minutes.

Attendre que ça refroidisse un peu avant de démouler.

**Cette Recette Vous est
offerte par votre**

Conseillère Guy Demarle Carine CLIVET

25 rue des acacias

61300 Saint Martin D'Ecublei

02 33 84 87 94 - 06 75 68 78 47

Email : clivet.carine@orange.fr

Mon blog de cuisine :
<http://www.dameginette.fr/>