

FLAN DE COURGETTES AU SURIMI



Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de Miss Cocotte et ses petits

Ingrédients :

- 700 g de courgettes
- 18 bâtonnets de crabe
- 2 oignons
- 6 œufs
- 200 g de crème liquide
- 10 g de maïzena
- sel, poivre
- 10 g d'huile d'olive

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°
- mettre dans le bol, les oignons et mixer 5 secondes à vitesse 5
- puis ajouter l'huile et faire revenir 5 minutes à 100° à vitesse 1
- pendant ce temps, émincer la courgette à la mandoline
- à l'arrêt de la minuterie, ajouter les courgettes, saler, poivrer et programmer 15 minutes en sens inverse à 100° vitesse mijotage en ôtant le couvercle
- puis bien égoutter dans le panier cuisson
- rincer le bol, puis ajouter les œufs, la maïzena, la crème liquide et mixer 10 secondes à vitesse 4
- ensuite ajouter le mélange oignons courgettes
- émincer les bâtonnets de crabe
- les ajoutez au reste de la préparation et mélanger 2 minutes en sens inverse à vitesse 2
- poser le moule tablette sur la plaque perforée
- versez la préparation dans le moule tablette
- enfournez 30 minutes environ

THERMOMINOUX 2012

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