

# TARTE AUX COURGETTES ET OIGNONS



## Ingrédients :

- 100 g de lait
- de la muscade
- 20 g de beurre
- 400 g d'oignons
- 500 g de courgettes
- 1 œuf
- 50 g de maizena
- 60 g de pecorino romano
- sel, poivre

## Préparation :

- préchauffer le four à 180°
- mettre dans le bol, le lait, la muscade, le beurre fondu et mixer 10 secondes à vitesse 4
- puis ajouter l'œuf, la maizena, sel et poivre et mixer 10 secondes à vitesse 6
- émincer les oignons et les faire revenir dans une poêle anti adhésive afin d'obtenir une coloration légère et réserver
- couper les courgettes en dés à l'aide du salad chef puis les faire revenir à feu vif pour évaporation dans la même poêle, saler et poivrer
- ajouter ensuite les courgettes dans le bol et mélanger 10 secondes en sens inverse à vitesse 3
- poser le moule sur la plaque perforée
- verser la préparation dans le moule à tarte en silicone
- puis recouvrir avec les oignons et saupoudrer de parmesan
- cuire 30 minutes

**THERMOMINOUX 2012**

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