

FLAN DE COURGETTES AU MASCARPONE



Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de Julia "Cooking Julia"

Ingrédients :

- 1 kg de courgettes
- 1 oignon
- 10 g d'huile d'olive
- 250 g de mascarpone
- 3 œufs
- 15 g de pâte d'ail
- Sel, poivre

Préparation :

- Laver les courgettes et les couper en tranches fines à la mandoline
- Mettre dans le bol, l'oignon coupé en deux, mixer 5 secondes à vitesse 5
- A l'arrêt de la minuterie, racler les bords à l'aide d'une spatule, ajouter l'huile d'olive et faire revenir 5 minutes à vitesse 1 à 100°
- Puis ajouter les courgettes, la pâte d'ail, saler, poivrer et programmer 20 minutes à 100° en sens inverse vitesse mijotage en ôtant le gobelet, puis déguster et réserver
- Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°
- Mettre dans le bol, le mascarpone, les œufs, un peu de sel et de poivre, et programmer 20 secondes, vitesse 4
- Verser les courgettes cuites dans le bol et faire tourner les couteaux vitesse 2 en sens inverse, jusqu'à ce que l'ensemble soit bien mélangé
- Poser le moule sur la plaque perforée
- Transvaser le contenu du bol dans le moule et enfourner pour 30 minutes
- Servir chaud ou froid

THERMOMINOUX 2013

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