

GALETTES DE COURGETTES AU PARMESAN



Pour mon Coup de Coeur du dimanche, une recette de Mimi du blog "Les Recettes de Mimi"

Ingrédients :

- 700 g de courgettes
- 10 g de pâte d'ail
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 250 g de lait
- 250 g de crème liquide
- 3 œufs
- 80 g de parmesan râpé grana padano
- sel, poivre

Matériel :

- les empreintes grands ronds Demarle

Préparation :

- Préchauffer votre four à 180°
- Placer les empreintes sur la plaque perforée
- Laver et tailler les courgettes en petits dés
- Mettre dans le bol, les courgettes, l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre et faire revenir pendant 10 minutes en sens inverse à 100° vitesse 1 en ôtant le gobelet
- Puis bien égoutter et réserver
- Rincer le bol et ajouter les œufs, le lait, la crème et le parmesan et mélanger 1 minute à vitesse 4
- Répartir les dés de courgettes dans les empreintes
- Verser la préparation dessus et saupoudrer de parmesan et de poivre
- Enfourner pour 35 mn
- Démouler et servir chaud

THERMOMINOUX 2013

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