

Moelleux courgette/ carotte au coeur de mozzarella

foodType.0101



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 392 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 1.0 u Courgette
- 1.0 u Carotte
- 3.0 u Oeuf
- 150.0 gr Farine de blé à levure incorporée
- 8.0 cl Huile
- 12.5 cl lait demi écrémé
- 100.0 gr Comte
- 1.0 u Mozzarella
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C

Préparation des légumes

Éplucher et râper finement la carotte, faire de même avec la courgette mais avec une râpe plus épaisse. Râper le comté et couper la mozzarella en petits cubes.

Préparation de l'appareil

Dans un saladier, mélanger les oeufs, la farine, l'huile, le lait, le sel et le poivre. Puis ajouter le comté et les légumes râpés.

Cuisson

Dans un moule a muffins, préalablement huilé, verser une cuillère de pâte, mettre au centre la mozzarella et

recouvrir d'une nouvelle cuillère de pâte.

Faire de même dans tous les moules.

Puis enfourner pendant 25 min.

Présentation

A proposer à l'apéritif, ou en entrée avec une salade verte.