

Moelleux de Légumes à la cancoillotte

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 172.625 Kcal

Charge glycémique par portion: 19.702

Les ingrédients

- 50.0 gr Petit pois
- 50.0 gr épinard
- 50.0 gr Brocolis
- 3.0 u Oeuf
- 150.0 gr Fromage blanc 20%
- 4.0 cs Cancoillotte
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 250.0 gr Farine de blé

Préchauffez le four à 180°C

Préparation des légumes

Faites cuire les légumes 5minutes dans de l'eau salée bouillante. Égouttez, et écrasez le tout avec un écrase pommes de terre (ou avec un mixeur).

Préparation de la pâte des moelleux

Dans un saladier, battez les oeufs avec le fromage blanc, et le lait. Incorporez la farine et les légumes. Salez et poivrez. Mélangez convenablement le tout.

Dans des moules à muffins, remplissez la moitié de pâtes, puis déposez au centre une cuillère à café de cancoillotte. Enfin, terminez de remplir avec le restant de pâte. Attention à ne pas dépasser les 3/4 du moule car le moelleux va gonfler.

Cuisson

Enfournez 25 minutes à 180°C. Vérifiez la cuisson avec une pointe de couteau, et prolongez si nécessaire (cela dépend de la taille des moules).

Présentation

A proposer en entrée avec une vinaigrette à base de vinaigre balsamique.