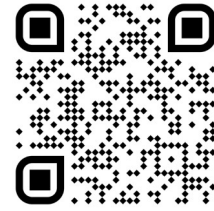


Moelleux Carottes Courgettes Jambon

13

700 g de carottes
700 g de courgettes
80 g de jambon cru
20 g d'échalotes
1 petit bouquet de persil (ou 2 belles cas de persil surgelé)
80 g de Comté
2 œufs
20 cl de crème fraîche allégée
30 g de farine
2 cas d'huile d'olive
1 cc de cumin en poudre
sel et du poivre du moulin



Instagram



Recette

PRÉPARATION

Épluchez les carottes et râpez les grossièrement.
Coupez les extrémités des courgettes et râpez les grossièrement.

Déposez les dans un torchon et pressez les pour en extraire un maximum d'eau de végétation. Cela vous permettra d'avoir un gâteau qui se tient mieux et surtout de concentrer les saveurs.

Épluchez et émincez les échalotes. Faites les revenir dans une poêle, sans coloration, dans l'huile d'olive pendant 1 minutes.

Ajoutez les carottes et les courgettes, mélangez et laissez cuire sur feu moyen pendant 10 minutes en veillant à ce que cela n'attache pas.

Lavez et séchez le persil.
Effeuillez le et hachez le dans un verre à l'aide d'une paire de ciseaux.

Râpez le Comté et émincez le jambon cru.

Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs et la crème.

Ajoutez le jambon, le persil, le Comté et le cumin.
Poivrez généreusement et salez. Mélangez de nouveau.

Ajoutez les carottes et les courgettes cuites. Mélangez et versez la préparation dans un moule à manquer.

Enfournez pour 40 minutes de cuisson. Démoulez sur une assiette de présentation et servez chaud, tiède ou même froid.