

Fondant aux courgettes

Recette tirée des recettes du [programme T12S](#)

Ingrédients

- 650g de courgettes (une fois râpées et égouttées environ 570g)
- 3 œufs
- 80 grammes de farine
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 10 centilitres de crème de soja ou crème
- sel et poivre suivant votre goût
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à soupe d'oignons déshydratés ou $\frac{1}{4}$ d'oignon frais ciselé
- 1 cuillère à café rase d'ail semoule
- 1 cuillère à soupe bombée de levure maltée

Préparation

- râper les courgettes
- les mettre dans une étamine et presser pour bien les égoutter
- préchauffer le four à 180°
- fouetter les oeufs dans un saladier
- ajouter la farine, la levure, la crème de soja et mélanger
- assaisonner avec le sel, le poivre, ajouter les épices et mélanger
- ajouter les courgettes et bien mélanger
- verser le tout dans un plat allant au four (un plat à brownie sera parfait)
- enfourner pour 30/35 minutes. Commencer à surveiller vers 20 minutes : la préparation ne doit pas trembloter quand on secoue un peu le plat.
- une fois cuit, laisser refroidir 10 minutes four ouvert et servir

Bonus

Il est possible d'ajouter des tomates séchées à l'huile d'olive, des olives, etc à la préparation

Révision #1

Créé 16 août 2022 19:19:31 par Luc

Mis à jour 16 août 2022 19:39:54 par Luc