

28 mai 2008

Moelleux petits pois, carottes, jambon

(pour 6)

*6 carottes moyennes
1 poignée de petits pois
3 tranches de jambon en petits morceaux
40 g de fromage blanc 0%
2 cs de maïzena
2 œufs
sel, poivre, romarin*

Faites cuire les carottes épluchées. Egouttez-les ensuite puis réduisez-les en purée. Ajoutez les autres ingrédients, mélangez bien et assaisonnez. Remplissez des empreintes à muffins en silicone jusqu'en haut et faites cuire environ 30 minutes à 180 °C, jusqu'à ce que la préparation se tienne bien. Laissez refroidir et démoulez.

Moelleux de courgettes à la vanille

(pour 4)

*3 courgettes
5 cl de crème liquide allégée
1 gousse de vanille
40 g de fromage blanc
2 cs de maïzena
1 œuf
Sel, poivre*

Faites cuire les courgettes puis égouttez-les. Mixez-les puis égouttez-les à nouveau dans une passoire fine recouverte d'un papier absorbant. Lorsque le maximum d'eau en est sorti, transférez-les dans un saladier.

Pendant ce temps, portez la crème à ébullition avec la gousse de vanille fendue en deux dont vous aurez gratté les graines pour les y ajouter. Retirez du feu et mélangez aux courgettes égouttées. Ajoutez les autres ingrédients, assaisonnez puis versez dans des empreintes à muffins en silicone jusqu'en haut. Faites cuire une trentaine de minutes à 180 °C.