

DELICE de COURGETTES



2 à 3 courgettes selon la grosseur

Dés de jambon

un peu de gruyère râpé

1 brique de soja cuisine (ou crème fraîche pour une version non diététique)

1 oeuf

noix de muscade

sel, poivre.

Couper les courgettes en petits dés, les faire cuire à la vapeur.

Préparer votre appareil en mélangeant la brique de soja cuisine et l'oeuf. Ajouter un peu de noix de muscade selon votre goût (mais cela peut être aussi d'autres épices : Paprika, piment de cayenne, graines de cumin, ou des herbes.... en fonction de votre goût, et de ce que l'on a en réserve). Saler et poivrer.

Ajouter à l'appareil les courgettes cuites, des dés de jambon, et un peu de gruyère râpé. Mélanger le tout.

Verser dans le moule. Et faire cuire au four à 200°c pendant 25 mn.

Swinguette49

<http://swinguette49.canalblog.com>

Newsletter : Si vous vous inscrivez vous recevrez un mail à chaque publication d'une recette.