

Petits moelleux de légumes au coeur fondant

Ingrédients pour 6 petits moelleux :

- 400 g de courgettes ou de carottes
- 15 feuilles de basilic
- 60 g de farine
- 1 œuf
- 3 portions de fromage allégé type Sylphide
- sel, poivre

Épluchez vos courgettes, coupez-les en tranches et faites-les cuire à la vapeur ou 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante (comptez 5 minutes de plus pour les carottes).

Pendant ce temps, préchauffez votre four à 200°C et rincez le basilic.

Une fois qu'elles sont cuites, égouttez vos courgettes et mixez-les avec le basilic. Ajoutez l'œuf, la farine, un peu de sel et de poivre et mixez.

Dans un bol, mélangez le fromage.

Versez votre préparation dans des [moules à muffins](#) jusqu'à la moitié, mettez une cuillère de fromage et recouvrez avec le reste de préparation.

Enfournez pour 15 minutes et laissez reposer 10 minutes dans le four éteint.

- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 25 minutes
- Coût : faible
- Difficulté : facile
- Points ww : 1,5 propoints par moelleux (et oui !! ça c'est chouette !!)
- Recette approuvée par ma Chouquette (19 mois).

Les petites folies de MW : <http://miloumoi.canalblog.com/>

*Bloggeuses, si vous utilisez cette recette, merci de ne pas recopier l'intégralité du texte mais de mettre un lien, c'est plus sympa. Merci © Et n'hésitez pas à laisser un petit commentaire !
Toute reproduction, de tout ou en partie, par quelque moyen ou procédé que ce soit, pour des fins autres que celles d'utilisation personnelle, est strictement interdite.*