

Donuts moelleux de légumes

Ingrédients :

- 390 g de carottes
- 200 g de courgettes
- 3 œufs
- 200 g de lait écrémé
- 150 g de crème liquide légère
- 95 g de semoule extra fine
- 60 g de fromage râpé
- du sel marin aux herbes et légumes bio
- du poivre 5 baies
- de l'ail des ours ciselé ou persil



Préparation :

Préchauffer le four à 170°C.

Placer le moule sur la plaque perforée.

Eplucher les carottes et couper en tronçons de 2 cm de long.

Laver la courgette non épluchée, couper en tronçons de 3 cm.

Dans le bol, mixer les tronçons de carottes en les jetant sur les lames, 10 secondes - vitesse 6.

Réserver la carotte dans le cul de poule.

Replacer le bol et mixer les tronçons de courgettes en les jetant sur les lames, 10 secondes - vitesse 6.

Réserver dans le cul de poule.

Suggestion :

Se déguste chaud en accompagnement de viande ou poisson

ou froid en entrée avec une sauce fromage blanc moutarde et fines herbes ou sauce au yaourt, oignons, persil.

<https://www.guydemarle.com/recettes/sauce-legere-au-yaourt-22686>

Les bons produits pour réussir la recette :

