

# Recette SALÉE

Nombre de personnes : 3 - Temps de préparation : 10 mn

Cuisson : 25 mn - Difficulté : Facile



## Timbales de légumes

### > Préparation

- Couper les légumes en dés.
- Les cuire dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Dans un bol, délayer la maïzena avec la crème, ajouter la purée d'ail, les oeufs battus, le thym et le sel. Finir en ajoutant les légumes.
- Verser dans les récipients et cuire au four à 180° pendant 25 minutes.
- Servir, avec des céréales bien chaudes (quinoa, riz, blé, boulghour...).

### Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 oignon
- 1 cuillerée à café de purée d'ail
- un peu de thym et de sel
- 1 cuillerée à soupe de maïzena
- 1 verre de crème de soja liquide
- 2 oeufs