

Recette SALÉE

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn - Difficulté : Moyen



Nid de courgette au fromage

> Préparation

- Découpez quelques lanières de courgettes. Faites-les revenir à l'huile d'olive. Quand elles deviennent souples et transparentes mettez-les hors du feu.
- Découpez le reste des courgettes en petits cubes. Faites-les revenir à l'huile d'olive, en ajoutant sel, poivre, oignons coupés très menus et ail écrasé.
- Chemisez les moules graissés avec des bandes de courgettes cuites. Cette partie est délicate, mais la bandelette de courgettes sert à maintenir la timbale lors du démoulage.
- Disposez ensuite une couche de cubes de courgettes, puis une tomate cerise coupée en deux, puis deux rondelles de fromage de chèvre, puis une nouvelle couche de courgettes. Ne pas remplir jusqu'en haut le moule car cela risque de déborder.
- Préparez le flan avec la crème, sel, poivre, 3 oeufs battus, 50 g de fromage rapé et la cuillère à soupe de farine.
- Versez ce mélange dans les moules.
- Mettez au four à 190° pendant 15 à 20 mn.
- Battez un blanc d'oeuf en neige puis ajoutez-y une poignée de fromage rapé et mélangez délicatement.
- Déposez sur la timbale (qui cuit depuis 10 mn) le blanc d'oeuf.
- Mettez ensuite au centre le jaune et remettre au four quelques minutes.

Ingrédients

- 6 courgettes
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 4 tomates cerises
- 8 tranches de fromage de chèvre en bûche
- 3 oeufs (+ 1 oeuf par personne pour le nid)
- 5 cuillères à soupe de crème
- 1 càs de farine bombée
- Sel, poivre