

Moelleux salé aux carottes et aux courgettes

RECETTE



15 minutes



45 minutes



8 personnes

INGRÉDIENTS

- 125 g de courgettes
- 125 g de carottes
- 4 œufs*
- 150 ml d'huile d'olive
- 30 g de graines de tournesol*
- 100 g d'emmental* râpé Biocoop
- 200 g de farine de blé *T 80 vrac
- 100 g de poudre d'amande
- 1 sachet de poudre à lever*
- sel et poivre
- 1 c à c d'herbes de Provence

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Râper les légumes.
3. Mélanger les légumes râpés avec les œufs, l'huile d'olive et la moitié du fromage râpé. Réserver.
4. Dans un cul-de-poule, mélanger la farine, la poudre d'amande et les légumes, puis saler et poivrer.
5. Verser dans un moule à manqué graissé et fariné.
6. Parsemer de fromage rapé, d'herbes de Provence et de graines de tournesol.
7. Cuire 45 minutes à 180°. À la sortie du four, laisser tiédir et déguster !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr