

FLAN DE COURGETTE ET MASCARPONE (thermomix et cookéo)



Ingrédients :

- 300 g courgettes
- 2 œufs
- 400 g mascarpone
- 200 g de lait
- 2 branches de thym frais
- 2 gousses d'ail pelée et dégermée
- 40 g de fécule de pomme de terre
- sel, poivre
- 40 cl eau

Préparation :

- couper les courgettes en dés et hacher l'ail
- mettre 20 cl d'eau dans la cuve et les courgettes dans le panier vapeur
- puis lancer la cuisson en mode sous pression pendant 2 minutes
- mettre dans le bol, les œufs, la mascarpone, le poivre, le sel, l'ail, la fécule et le lait
- puis mixer 20 secondes à vitesse 4
- beurrer le moule et le placer sur le panier en silicone
- verser la préparation dans le moule
- ajouter les courgettes et saupoudrer de thym
- recouvrir le moule
- puis ajouter 20 cl d'eau dans la cuve
- placer le panier et le moule dans la cuve
- puis lancer le mode de cuisson sous pression pendant 40 minutes
- laisser refroidir
- puis démouler doucement

Vous pouvez retrouver cette recette sur @mouinexfrance

Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.

THERMOMINOUX 2022

<http://thermominoux.over-blog.com>