

11 janvier 2013

Gâteau de courgettes au méli mélo

- ◆ 1 kg de courgettes
- ◆ 1 mélange de boulgour, lentilles corail, maïs, carottes et blanc de poireaux
- ◆ 6 œufs
- ◆ 10 cl de crème fraîche
- ◆ 50 g de beurre
- ◆ 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ◆ 1 cuillérée à soupe de curcuma
- ◆ Mélange de 5 baies

Laver sans éplucher les courgettes.

Faire à la mandoline des tranches régulières et fines.

Faire colorer dans une poêle avec beurre et huile, les courgettes.

Préparer le méli mélo de céréales et légumes secs avec le curcuma.

Dans un moule, disposer la moitié des courgettes

Recouvrir des céréales. Tasser

Bien ranger par-dessus la deuxième moitié des courgettes.

Verser par-dessus un appareil des œufs battus et de la crème.

Mettre au four 25minutes à thermostat 7



Participants:

Martine

Empe

Suzanne

Bernard

Jean-Philippe

Françoise