



Cuisine et
dépendances

Moelleux de courgettes au coeur de fromage fondu



Rien que le titre, tout un programme ! C'est pourtant un plat très simple à préparer. Cette recette a fait le tour des blogs, en passant par [là](#), [ici](#) ou [ici](#). C'est une délicieuse façon de préparer les légumes, mêmes les plus récalcitrants n'y verront que du feu. Ces cakes sont extra-moelleux, le cœur de fromage chaud est encore coulant, un vrai délice ! On peut multiplier les recettes en variant les légumes et les types de fromage. Je sens que cela va être le début d'une longue série ...

Ingrédients (pour 8 petits moelleux) :

- 400 g de courgettes
- 1 œuf
- 60 g de farine
- une dizaine de feuilles de basilic
- 3 portions de fromage fondu (allégé)
- sel et poivre

Préparation :

Laver les courgettes et les faire cuire avec leur peau (vapeur ou à la poêle). Une fois qu'elles sont bien cuites, les égoutter pour enlever tout l'excédent de jus.

Préchauffer le four th. 7 (210°C).

Mixer les courgettes avec le basilic. Saler et poivrer. Ajouter la farine et l'œuf et mixer à nouveau.

Couper chaque portion de fromage fondu en quatre.

Verser la préparation à la courgette dans des moules à muffin jusqu'à la moitié des moules. Mettre au milieu un quart de fromage et recouvrir de pâte.

Enfourner et laisser cuire une vingtaine de minutes.

Se mange aussi bien chaud que froid.

Le 29 Août 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/08/29/index.html>