



6 personnes



1 heure



Facile

## Côté cuisine

# Moelleux aux légumes cœur fondant

## Ingrédients



450 g potiron, de carottes ou de courgettes ou l'équivalent de purée de légumes



3 oeufs



250 g de farine



100 g de fromage blanc ou 2 petit-suisse ou 1 yaourt



100 g de fromage de votre choix (râpé pour de l'emmental, comté, cantal... ou en morceaux pour du fromage fondu, émiètté pour le roquefort...)



1/2 verre de lait ou de crème fraîche (10 cl)



1 cuillère à soupe de levure chimique



Sel, poivre



Beurre

## Préparation

1

Éplucher, couper en morceaux et cuire les légumes, 20 minutes environ (10 mn pour les courgettes), dans un peu d'eau salée avec un couvercle.



2

Bien l'égoutter et les réduire en purée.



3

Préchauffer le four à 180°C (th.6).



4

Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc et le lait. Ajouter ensuite la farine, la levure et la purée de légumes. Assaisonner.



5

Beurrer les ramequins ou les moules à muffins.



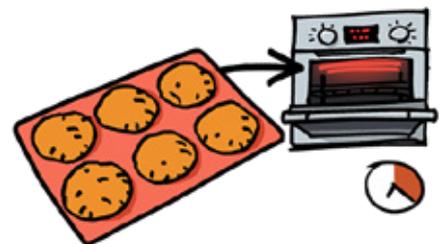
6

Remplir de la préparation jusqu'à la moitié les moules individuels. Déposer au centre une bonne pincée de fromage râpé. Finir de les remplir.



7

Enfourner pour 25-30 minutes environ



8

Servir à la sortie du four.



## Infoplus

En guise d'entrée ou de plat accompagnés d'une salade, ces moelleux sont complets et équilibrés. Une façon de se régaler en utilisant un reste de légumes, des restes de fromage ou des produits laitiers à date courte.