

Oursons aux céréales et courgette

0

Par Cathy B.
Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :	7 min
Cuisson :	30 min
Coût :	1
Difficulté :	1
Nombre de personnes :	4

[signaler un problème](#)

INGREDIENTS

Pour les oursons

1 oignon1 gousse(s) d'ail3 brins de persil plat (feuilles)250 g de courgette2 oeufs30 g d'huile d'olive80 g de flocons de riz

80 g de mini flocons d'avoine1/2 c.à.c de curry en poudredu sel fin de Guérandedu poivre5 baies au moulin

Pour le dressage et la cuisson

PRÉPARATION

	Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
POUR LES OURSONS					
Préchauffer le four à 180°C. Placer les moules Oursons sur la plaque perforée. Dans le bol, mettre l'oignon coupé en 4, l'ail coupé en 2 et les brins de persil effeuillés. Mixer 5 secondes - vitesse 6.		5 sec		6	
Lancer l'étape 10 secondes- vitesse 6. Jeter la courgette non épluchée et coupée en grosses rondelles sur les lames.		10 sec		6	
Ajouter les œufs, l'huile d'olive, les flocons de riz et d'avoine, le curry, le sel et le poivre. Mélanger 30 secondes - vitesse 3.		30 sec		3	
POUR LE DRESSAGE ET LA CUISSON					
Répartir dans les moules Oursons. Enfourner 30 minutes à 180°C. Poser la toile Silpat sur les Oursons à la sortie du four, poser dessus une autre plaque alu perforée et retourner. Démouler sans soucis.				0	