

Moelleux courgette, chia et gongorzola

0

Par Cathy B.

Gourmet expert

Conseillère Guy Demarle

Préparation :	1 min
Cuisson :	25 min
Coût :	2
Difficulté :	1
Nombre de personnes :	12

[signaler un problème](#)

INGRÉDIENTS

Pour la pâte

300 g de courgette 300 g de courgette 20 g de graines de chia 140 g de œufs entiers 200 g de farine T55
 1 demi cuillère à café de bicarbonate 150 g de lait entier du poivre 5 baies (moulin) du sel fin de Guérande du basilic frais
 ou du cumin en grains 50 g de fromage râpé (type emmental ou comté)

Pour le dressage et la cuisson

72 g de gorgonzola 12 tranches fines de chorizo

PRÉPARATION

Accessoires	Durées	°C	Vitesse	Turbo ou pétrissage
-------------	--------	----	---------	---------------------

POUR LA PÂTE

Laver et détailler la courgette non épluchée en cubes(env. 2x2 cm).

5 sec

6

Concasser 5 secondes - vitesse 6. Vider dans le cul de poule.

Concasser le reste de courgette 5 secondes - vitesse 6. Vider dans le cul de poule.

5 sec

6

Dans le cul de poule : Ajouter les graines de chia et mélanger.

0

Dans le bol du robot : Verser les oeufs, la farine, le bicarbonate, le lait, le poivre 5 baies, le sel fin de Guérande et le basilic ciselé ou cumin en grains. Mélanger 20 secondes - vitesse 6.

20 sec

6

Ajouter le fromage râpé et mélanger 10 secondes - vitesse 6.

10 sec

6

POUR LE DRESSAGE ET LA CUISSON

Ajouter le mélange obtenu dans le cul de poule, mélanger à la spatule.

Répartir dans les 12 empreintes. Couper le gorgonzola en cubes de 6 g env. Enfoncer au centre de la pâte de chaque moelleux. Poser une tranche fine de chorizo (Ø 5 cm). Enfourner 25 minutes à 180°C. (selon four). Laisser tiédir 5 minutes avant de démouler. A manger tiède ou froid.

0