Moelleux de Légumes verts

Entrée

Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 164.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 19.702

Les ingrédients

- 50.0 gr Petit pois
- 1.0 p Sel
- 50.0 gr épinard
- 150.0 gr Fromage blanc 20%
- 50.0 gr Brocolis
- 3.0 u Oeuf
- 1.0 p Poivre
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 250.0 gr Farine de blé

Préchauffez le four à 180°C

Préparation des légumes
Faites cuire les légumes 5minutes dans de l'eau salée bouillante. Égouttez, et écrasez le tout avec un écrase pommes de terre (ou avec un mixeur).

Préparation de la pâte des moelleux
Dans un saladier, battez les oeufs avec le fromage blanc, et le lait. Incorporez la farine et les légumes. Salez et poivrez. Mélangez convenablement le tout.
Remplissez au 3/4 des moules à muffins avec cette préparation.

Cuisson
Enfournez 25 minutes à 180°C. Vérifiez la cuisson avec une pointe de couteau, et prolongez si nécessaire (cela dépend de la taille des moules).

Présentation
A proposer en entrée avec une vinaigrette à base de vinaigre balsamique.