

Cœur Surimi Courgette Carotte



Préparation : 5 minutes
Cuisson : 30 à 35 minutes
Petit Moule Cœur (FM 850)

Ingrédients :

- 1 échalote
- 150 g de courgette
- 100 g de carotte
- 8 bâtonnets de surimi
- 10 g d'huile
- 2 œufs
- 100 g de crème épaisse
- Sel, poivre, ciboulette

Préchauffez votre four à 200°C (th. 6/7) et posez votre moule **Petit Cœur** (FM 850) sur la plaque perforée.

Coupez l'échalote en quatre, la courgette et la carotte en morceau et mixez le tout au **i-Cook'in** (20 secondes, vitesse 6). Ajoutez l'huile et faites revenir 2 minutes à 100°C, vitesse 2.

Ajoutez les bâtons de surimi, les œufs, la crème et assaisonnez avec sel, poivre et la ciboulette. Mixez une dernière fois à vitesse 5 (environ 30 secondes).

Versez le tout dans le moule et faites cuire environ 30 à 35 minutes. Servez chaud avec une sauce citronnée.