



Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min



Nombre de part :
4 Personnes



Difficulté

Ramequins de Courgettes Carottes

(Accompagnement viande ou entrée froide)



maraicher-des-bauges.fr

04 50 68 27 79



Maraicher des Bauges



N° Bio : 33340
74540 - Héry sur Alby

Ingrédient :

- ✓ 400 gr de courgettes
- ✓ 400 gr de carottes
- ✓ 2 Gousses d'ail
- ✓ 25 cl de Crème fraîche
- ✓ 3 œufs

Sel - Poivre

Astuces :

Pour un repas froid

Servir froid avec une bonne mayonnaise maison



Préparation : 20 min

Pour les courgettes et les carottes :

Laver, épépiner et les râper

Pour les œufs

Séparer le blanc des jaunes et monter les blancs en neige

Cuisson : 40 min

Dans un saladier, mélanger les courgettes avec les carottes et les jaunes d'œufs.

Presser les gousses d'ail

Ajouter **25 cl de crème fraîche**

Assaisonnez avec une pincé de **sel, poivre** (facultatif)

Ajouter en mélangeant délicatement les blancs en neige

Mettre la préparation dans des ramequins,

Et cuire au bain-marie 40 min dans un four à 200°C

Servir chaud