

Courgettes et poireaux soufflés au sésame

Préparation : 20 min - Cuisson : 30 min

Ingrédients (4 pers.)

300 g de poireaux
200 g de courgettes
3 oeufs
160 g de crème à 25%
120 g de gruyère râpé
15 g de graines de sésame
15 g d'algues nori séchées en poudre (facultatif)
½ cube de bouillon

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Laver et couper les courgettes en cubes et les poireaux en rondelles fines. Mélanger les légumes, y ajouter le cube de bouillon délayé dans un peu d'eau chaude.

Dans un bol, mélanger les oeufs avec la crème et le fromage, bien fouetter. Ajouter les légumes.

Placer la préparation dans un plat à soufflé ou dans des ramequins individuels. Saupoudrer de graines de sésame et d'algues nori en poudre.

Cuire au four 30 minutes environ.

Variante

Ajouter des champignons à la préparation.

