

MOELLEUX DE POTIMARRON

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

Facile	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson : 15 minutes
Pour 6 personnes	1 casserole, 1 saladier, moules a muffins

Ingrédients :

Pour les moelleux :

100 g de soupe ou velouté de potimarron

100 g de mimolette vieille râpée

3 œufs, 60 g de farine, 15 cl de lait, 30 g de beurre doux

Pour la béchamel :

1 c. à soupe de farine, 15 cl de lait, 20 g de beurre, un peu de muscade (facultatif)

Préparation :

1 - Préparer la béchamel : faire fondre le beurre dans une petite casserole. Saupoudrer de farine et mélanger avec une cuillère en bois. Ajouter le lait petit à petit tout en mélangeant à la farine. Faire cuire sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse. Laisser refroidir avant de réserver une heure au frigo.

2 - Préchauffer le four à 210°.

3 - Dans une casserole, faire chauffer le lait. Ajouter le beurre et le fromage râpé. Les laisser fondre en remuant puis incorporer la soupe de potimarron. Mélanger le tout et retirer du feu.

4 - Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter la farine tamisée progressivement et mélanger à l'aide d'une fourchette.

5 - Incorporer la soupe dans le saladier et mélanger à nouveau.

6 - Répartir la pâte dans des moules à muffins (en silicone le démoulage est parfait). Verser au centre de chacun 1 bonne cuillère à café de béchamel bien froide.

7 - Enfourner et faire cuire 15 minutes. Laisser légèrement tiédir les moelleux avant de les démouler.