

Timbales sucrées aux courgettes

Ingrédients

Pour 6 personnes

6 timbales d'env. 1,5 dl
papier d'aluminium
beurre et sucre pour les timbales

pâte:

50 g de beurre, ramolli
80 g de sucre
1 pointe de sel
3 jaunes d'oeufs
1 citron, zeste râpé
130 g de courgettes, parées et râpées à la râpe à bircher
60 g de noisettes moulues
80 g de farine
½ cc de poudre à lever
1 cs de fécule de maïs
3 blancs d'oeufs, battus en neige

sauce:

½ cs de fécule de maïs
1 dl d'eau
1 dl de demi-crème pour sauces
2 cs de sucre
1 citron, jus et un peu de zeste râpé

sucres glace et mélisse pour décorer



Préparation

préparation: env. 40 min

cuisson: env. 40 min

1. Beurrer les moules, saupoudrer de sucre.
2. Pâte: travailler le beurre en pommade jusqu'à formation de petites pointes. Incorporer le sucre et le sel. Ajouter le jaune d'oeuf et le zeste de citron et mélanger jusqu'au blanchiment de l'appareil. Incorporer les courgettes et les noisettes. Mélanger la farine, la poudre à lever et la fécule de maïs, verser sur l'appareil en alternant avec des portions d'oeufs en neige, incorporer délicatement.
3. Verser la pâte dans les timbales. Couvrir de papier d'aluminium. Poser les timbales dans une large casserole, sur un linge. Verser de l'eau bouillante dans la casserole, aux 2/3 de la hauteur des timbales. Cuire 35?40 min, juste au-dessous du point d'ébullition.
4. Sauce: diluer la fécule de maïs dans un peu d'eau. Incorporer le reste de l'eau et les autres ingrédients. Porter à ébullition en remuant constamment, passer au chinois. Laisser refroidir en remuant fréquemment.

- Sortir les timbales de la casserole, laisser refroidir légèrement. Décoller les bords à l'aide d'un couteau, démouler sur des assiettes à dessert. Décorer, servir la sauce à part.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 340 kcal; protéines: 7 g; lipides: 7 g; glucides: 7 g.