



## Timbales tomates et courgettes



*Une recette estivale original et très parfumée, avec les tomates confites. On peut servir ces timbales en accompagnement d'une viande grillée (compter 2 à 3 timbales par personne) ou en plat principal pour un repas plus léger.*

### Ingrédients (pour 8 timbales) :

- 2 courgettes moyennes
- 1/2 oignon
- 6 tomates séchées marinées à l'huile
- 2 oeufs
- 100 ml de lait
- 1 cuil à soupe de sucre
- 1 cuil à soupe de maïzena
- chapelure
- 1 pincée de safran
- sel et poivre

### Préparation :

Laver les courgettes car on conservera la peau, couper les extrémités. Les tailler en rondelles fines et régulières. Peler et ciseler l'oignon.

Dans une poêle, faire chauffer une cuil à soupe de l'huile des tomates. Y faire revenir les courgettes et les oignons durant 5 à 10 minutes. Les courgettes doivent être tendres mais pas molles. Stopper le feu et laisser tiédir. Saler et poivrer.

Couper les tomates séchées en quartiers. Verser dans une petite casserole avec l'huile du bocal et le sucre. Laisser cuire durant jusqu'à ce que les tomates commencent à caraméliser.

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Battre les oeufs entiers, ajouter la maïzena et la lait. Saler, poivrer, ajouter le safran et mélanger le tout.

Répartir dans des moules à muffins en silicone (ou des ramequins) les légumes et les dés de tomates

séchées. Recouvrir de l'appareil aux oeufs en remplissant presque jusqu'au ras-bord du moule.  
Parsemer de chapelure.

Enfourner et laisser cuire 20 à 25 minutes.

Laisser tiédir et démouler après la cuisson.

Le 16 Septembre 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/09/16/index.html>