

<http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/recette/306035/1057761355/mousse-de-petits-legumes.shtml>

Le Journal
des FEMMES

CUISINER



 [Lancer l'impression](#)

Sans les avis

Sans les images

 [Fermer la page](#)

→ Mousse de petits légumes

Préparation : 40 mn | Cuisson : 35 mn | Difficulté : Facile



1 Cuire tous les légumes séparément dans de l'eau salée bouillante. Au terme de la cuisson, égouttez-les.

2 Afin de dessécher les légumes, placez-les sur une plaque allant au four quelques minutes pour extraire le maximum d'eau (ne pas les laisser se colorer).

3 Mixez les courgettes et les brocolis puis ajoutez 2 œufs et 70 g de crème. Vous obtenez une purée homogène et onctueuse.

4 Mixez les carottes puis ajoutez 1 œufs et 30 g de crème.

5 Beurrez les moules et remplissez-les au 2/3 de purée verte puis complétez par la purée de carotte.

6 Cuisez ces mousses au bain marie dans un four à 180°C et laissez-les 35 minutes environ.

Pour finir... A la sortie du four, démoulez-les et servez-les avec une viande ou un poisson, ou encore en entrée.

Pour 6 personnes

- 500 g de courgettes
- 500 g de carottes
- 200 g de brocolis
- 3 œufs
- 100 g de crème fleurette
- sel et poivre

Recette proposée
par Clémence Chatelain

[= Retour à la recette](#) [✖ Fermer la fenêtre](#)

Copyright 2007 Benchmark Group