

## PUREE de COURGETTES GRATINEE

Préparation :15mn Cuisson :15mn Facile Pas cher

Pour 4 personnes

- 1 kg de courgettes
- 6 gousses d'ail
- 40g de beurre ½ sel
- 100g d'emmental râpé
- Gros Sel fin Poivre

### Technique

1-Dans une grande casserole, faire chauffer de l'eau. Laver et couper les courgettes en morceaux sans les peler. Quand l'eau bout, ajouter 2 poignées de gros sel ainsi que les courgettes ; laisser cuire environ 10mn : elles doivent être cuites mais rester légèrement fermes.

Eplucher les gousses d'ail, les réduire en purée et les ajouter aux courgettes

2- Egoutter et passer les courgettes au presse-purée, à la fourchette ou au mixeur selon la texture désirée. Egoutter l'excédent d'eau. Ajouter le beurre, mélanger, assaisonner de sel et de poivre

3-Verser dans des petites cocottes ou un grand plat. Parsemer d'emmental râpé

4-Passer sous le gril du four et servir aussitôt

Remarque ce plat convient pour un plat léger le soir ou en accompagnement d'un poisson, d'une viande blanche.

## FLAN ANTILLAIS

Pour 6 personnes :

1 boîte de 400g de lait concentré sucré + 1 boîte d'eau

3 œufs

100 g de noix de coco

2 c. à s. de rhum (facultatif)

caramel (moule à cake)

Préparation :

1. Dans un saladier, mettre le contenu de la boîte de lait concentré sucré. Ajoutez autant d'eau tiède, puis la noix de coco, les jaunes d'œufs et le rhum. Bien mélanger.
2. Monter les œufs en neige. Les incorporer à la préparation.
3. Caraméliser 1 moule à cake. Verser la préparation.
4. Faire cuire au bain-marie 35 à 40 min. à 180°C (th.6)
5. Démouler froid. Servir très frais.

## BOUCHEES ECOSSAISES

Préparation :20mn Cuisson :10mn Réfrigération :2h

Facile Abordable

Pour 8 personnes

- 250g de petits beurre (biscuits)
- 1 boîte de lait concentré sucré
- 100g de beurre
- 200g de chocolat noir à dessert

### Technique

1-Réduire en poudre 250g de petits beurre

2-Dans une casserole verser le lait concentré sucré et le beurre ; faire fondre. Mélanger avec la poudre de biscuits.

3- Etaler cette pâte dans un moule carré ou rectangulaire tapissé de papier sulfurisé

4-Dans une casserole faire fondre le chocolat coupé en morceaux avec 2 cuil à soupe d'eau (ou de Whisky écossais !!). L'étaler sur la pâte

5-Mettre au frais 2h et découper en petits rectangles.

Servir à température ambiante