

Pain de Légumes au Yaourt

Nombre de personnes: 8

Temps de préparation: 1 h 15 min

Ingrédients:

- YAOURT	150g nature
- CRÈME FRAICHE	50g
- CAROTTE(S)	4
- POIREAUX ENTIERS	1-2
- COURGETTE(S)	1
- MANGE-TOUT (HARICOTS)	100g
- OIGNON(S)	1 petit
- PARMESAN RAPE	50g
- OEUF(S)	4
- HUILE D'OLIVE	2 c à soupe
- AIL EN POWDRE	
- SEL	
- POIVRE	
- ABRICOT(S)	



Recette:

- Nettoyez et coupez les carottes en rondelles, les courgettes en frites, les poireaux en julienne et émincez l'oignon.
- Préchauffez le four à 160°C.
- Faites blanchir les carottes et les mange-tout dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
- Dans un poêle, faites revenir dans de l'huile l'oignon émincé, les courgettes et les poireaux. Salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le yaourt et le parmesan. Salez et poivrez.
- Intégrez à ce mélange les légumes cuits et égouttés.
- Beurrez et farinez légèrement le moule à manquer.
- Versez-y le mélange œufs-légumes.
- Enfournez à 160°C pour 40 minutes.
- Laissez refroidir avant démoulage.
- Servez ce pain de légumes soit chaud (réchauffé au micro-onde) soit froid accompagné d'une sauce tomate relevée (DI-14 ou DI-85).

Variante:

Cette recette est adaptable suivant les saisons et les légumes disponibles sur le marché !