

# Incredible Courgette



*Des courgettes pour tous*  
*Des courgettes pour chaque recette*  
*La courgette sous toutes ses formes*  
*Des recettes salées et d'étonnantes recettes*  
*sucrées*

*Déclinaison en 23 recettes*

GALETTES DE COURGETTES EN PANCAKE  
CARRE DU POTAGER  
BEIGNETS DE COURGETTES  
LASAGNES DE COURGETTES SANS PÂTES  
COURGETTE FARCIE TRESSÉE au chorizo et merguez  
TARTE FINE A LA CREME DE COURGETTES  
SAUCE COURGETTE  
MOUSSELINE DE POULET COURGETTES A LA CREME D AIL DUO D'EMULSIONS VERTES  
ROULE AU SAUMON FUME  
1 PUREE 3 DECLINAISONS  
ROULE DE CABILLAUD CHORIZO SAUCE COURGETTE CHORIZO  
QUICHE COURGETTE SANS PÂTE  
SOUFLE AUX COURGETTES  
UNE PREPARATION/ 3 RECETTES / BEIGNETS, MUFINS, PANCAKES  
GÂTEAU CHOCOLAT COURGETTES  
GÂTEAU FLAN AUX ABRICOTS  
FLAN AUX PRUNES  
CONFITURES DE COURGETTES

<http://tef-original.fr/>

## GALETTES DE COURGETTES DEGUISEES EN PANCAKE

Pour une quinzaine de pièces

- 40 g oignons
- 5 g ail (une petite gousse)
- 290 g de pommes de terre
- 320 g de courgettes
- 5 g de sel
- 1/2 c à c de curcuma
- 1/2 c à c d'épices à barbecue,  
ou chili ou ce que vous aimez
- 60 g de parmesan en copeaux
- 2 oeufs
- 90 g farine

- 1) Mettre l'oignon et l'ail dans le bol et émincer 5s/vit 5
- 2) Ajouter les pommes de terre coupées en tronçons, mixer 5s/vit 6
- 3) ajouter les courgettes coupées en tronçons 5s/vit5
- 4) ajouter tous les autres ingrédients SAUF PARMESAN et mixer 20/30 s vit 3
- 5) ajouter parmesan et mélanger 30 s/sens inverse /vit 2
- 6) Faire cuire dans un fond d'huile à la poêle à feu moyen



## CARRE DU POTAGER



4 galettes

- 200 gr de pommes de terre
- 100 gr de carotte
- 100 gr de courgette
- 1/2 oignon jaune gros (env. 50 gr)
- 10 gr de persil
- 1 œuf
- 30 gr de farine
- 120 c à café se sel
- Poivre

Des cercles ou des carrés de présentation, ou des emporte pièce résistants à la chaleur

Mettre tous les ingrédients, y compris l'œuf et la farine en gros morceaux dans le bol et couper en mixant 5 secs vit 5

Verser dans le panier que vous aurez posé dans un saladier et laisser égoutter

Au bout de 10 à 15 mn chauffer 2 C à soupe d'huile dans une poêle et poser vos carrés de présentation, mettre 2 C à soupe dans chacun et tasser la préparation, laissez cuire 3 mn à feu moyen/doux avant de retourner pour cuire à nouveau 3 mn

servir chaud et doré en accompagnement de votre viande

## BEIGNETS DE COURGETTES

De Mauricette Dahiot

1 courgette  
200 g de farine  
1 paquet de levure  
20 g de parmesan râpé  
3 oeufs  
1 cs d'huile d'olive  
Sel, poivre



Laver la courgette, la sécher, la couper en gros morceaux puis la mettre dans le bol, mixer 10 sec/Vit 4.  
Réserver dans un saladier.

Sans rincer votre bol, mettre tous les autres ingrédients, mélanger 10 sec/Vit 4. Vous obtenez une pâte un peu dure, c'est normal !

Remettre les courgettes dans le bol, re-mélanger 10 sec/ Vit 3/ Sens inverse

Verser dans un saladier, filmer puis réserver au frigo 1h.

Au bout de cette heure, préchauffer votre friteuse puis à l'aide de 2 cuillères à soupe, verser la pâte dans l'huile. Retirer les beignets lorsqu'ils sont bien dorés, réserver sur du papier absorbant

## LASAGNES LEGERES et sans pâtes

2 belles courgettes  
1 gros oignon  
2 gousses d'ail  
1 filet d'huile d'olive (env. 1 cuil a soupe)  
500 gr de viande hachée  
une pointe de couteau de piment d'Espelette  
une demi cuil à café de sel  
600 gr de tomates bien mûres ou en boite  
une petite branche de romarin, 2 ou trois de thym et une feuille de laurier  
50 gr de mozzarella  
70 gr de gruyère râpé



mettre l'oignon coupé en 2 avec les 2 gousses d'ail dans le bol

mixer 5 sec vit 5 racler les parois

ajouter un filet d'huile d'olive

programmer 5 mn 100° vit 2

ajouter la viande hachée et programmer 10 mn Varoma sens inverse vit 3

ajouter sel, poivre, piment et herbes de Provence et programmer 15 mn 100° vit 2

pendant ce temps faire de larges bandes de courgettes avec une mandoline (ou un économiseur) en

tapissier le fond d'un plat à gratin couvrez les bandes de courgettes de sauce puis remettez une belle

couverture de tranches (faites les bien chevaucher selon l'épaisseur) remettez la sauce et finissez

par une couverture de courgettes

répartissez le gruyère râpé et la mozzarella par dessus et enfournez pour 40 mn à 210 °

### VARIER LES PARFUMS

Ajouter un c à soupe de paprika et un peu plus de piment

Faites la même chose avec du saumon, béchamel et chèvre assaisonnée de quelques brins d'estragon

Congelez les lasagnes directement prêtes à enfourner pour l'hiver

<http://tef-original.fr/>



## COURGETTE FARCIE TRESSÉE au chorizo et merguez

Du film étirable et "micro-ondable" pour cuisson

Une très grosse courgette ou une et demi  
500 gr de farce à légumes  
Un oignon et une gousse d'ail  
Quelques brins de persil  
16 tranches fines mais larges de chorizo  
Une merguez



Mettre l'oignon coupé en 2 dans le bol avec l'ail et le persil et mixer 5 sec vit 5 ajouter la farce et mélanger 10 à 15 secs vit 6 sens inverse

Faire de larges tagliatelles de courgettes à l'aide d'une mandoline sur la longueur des courgettes, les disposer sur une feuille de film cellophane en les tissant

Rajouter une épaisseur de courgette puis couvrir avec les tranches de chorizo, étaler la farce,

Remettre une belle épaisseur de lamelles de courgettes et mettre la merguez  
rouler le tout autour de la merguez en vous aidant du cellophane  
et en serrant bien

Remettre assez de cellophane autour en utilisant des feuilles bien longues qui devront se chevaucher (3 ou 4 longueurs seront nécessaires)  
Faire un nœud à chaque bout

Poser dans le Varoma, mettre un litre d'eau et programmer 50 mn Varoma vit 2



### CONSEILS TROLL TEF

Si vous voulez vous pouvez rajouter du riz dans le panier (50 gr par personnes + autant de poids d'eau) , bien le rincer à grande eau et insérer le panier 20 mn avant la fin de la cuisson de la courgette  
À ce moment là n'oubliez pas de saler ou d'assaisonner votre eau de cuisson avec un fond de légumes par exemple

À déguster chaud ou froid sur un coulis de tomates

<http://tef-original.fr/>

## TARTE FINE A LA CREME DE COURGETTES

Mauricette Dahiot

Tarte fine à la crème de courgettes,  
Lamelles de courgettes,  
Tomme de chèvre au miel.

Ingrédients :

1 pâte feuilletée,  
3 courgettes,  
200g de chèvre  
50g de crème liquide,  
2 gousses d'ail,  
Sel et poivre,  
Graines de sésame,  
Romarin,  
Miel.



Laver et éplucher grossièrement 2 courgettes, mettre dans le bol avec 2 gousses d'ail et mixer 5sec/vit4. Faire revenir dans 15g d'huile d'olive 5mn/100°/vit2. Egoutter pendant 5 mn en appuyant dessus. Remettre dans le bol avec la crème et mixer 6sec/vit5 jusqu'à obtenir une purée non lisse (j'ai un peu bataillé pour trouver mais ça me semble pas mal). Réserver.

Laver la 3ème courgette et la trancher à la mandoline.

Préchauffer le four à 210°. Étaler la pâte feuilletée, la mettre dans le moule. Recouvrir de purée de courgettes. Disposer harmonieusement les lamelles de courgettes puis les arroser d'un peu d'huile d'olive. Répartir le romarin et les graines de sésame sur les lamelles.

Ajouter des petits dés de tomme de chèvre et parsemer d'un peu de miel sur l'ensemble de la tarte.

Enfourner pour 15 mn. Surveiller régulièrement : les bords doivent être gonflés et dorés et les courgettes confites par l'huile d'olive.

## Sauce courgettes

Ingrédients

200 g de courgettes  
2 cuil à s de crème fraîche  
1 gousse d'ail  
persil  
sel poivre

Préparation

Faire cuire les courgettes coupées en morceaux non pelées mais je les ai épépinées 20 mn / Varoma / Vit 1 avec 600 g d'eau dans le bol et 1 cuil à s de fond de légumes

Vider l'eau du bol, mettre la gousse d'ail 5 sec/ Vit 5

Ajouter tous les autres ingrédients 10 sec / Vit 5

Faire cuire les spaghettis, réchauffer la sauce et parsemer de gruyère ou de parmesan

<http://tef-original.fr/>

# MOUSSELINE DE POULET COURGETTES

## A LA CREME D AIL

### DUO D'EMULSIONS VERTES

1 belle courgette de 500 gr (env)  
300 gr de blanc de volaille congelé en cubes de  
2 cm de côté  
1 oeuf  
5 gousses d'ail frais  
250 gr de crème liquide à 15%  
Sel Poivre  
1 moule à bûche ou à cake



#### EMULSION DE PERSIL CIBOULETTE

1/2 bouquet de persil  
1 poignée de ciboulette  
1 gousse d'ail  
1 c à soupe d'huile d'olive  
50 gr d'eau froide  
30 gr de crème liquide  
1 grosse pincée de sucre  
Une pincée de sel

#### EMULSION DE BASILIC

1 bouquet de basilic  
1 gousse d'ail  
1 c à soupe d'huile d'olive  
50 gr d'eau froide  
30 gr de crème liquide  
1 grosse pincée de sucre  
Une pincée de sel

Détailler de grandes lamelles de courgettes et les mettre de côté pour chemiser le moule

Dans le bol mettre 125 gr de crème, les gousses d'ail, le jaune d'oeuf, une demi c à café de sel fin et mixer 10 secs vit 6 racler les parois et recommencer 10 sec vit 6

Réserver

Sans laver le bol, Mettre les cubes de viande et hacher 10 sec vit 6

Réserver

Mettre 300 gr de chair de courgette et mixer 5 secs vit 4

Réserver

Remettre dans le bol 200 gr de blanc de volaille et 150 gr de courgette hachée, ajouter el blanc d'oeuf, 1 c à café de sel, 2 ou 3 pincée de poivre et mixer très finement 2 fois 30 sec vit 10 en raclant les parois du bol entre chaque

Ajouter le hachis de volaille et de courgettes restant et mélanger 5 sec sens inverse vit 4

Chemiser un moule avec les bandes de courgettes détaillées en début de recette, bien les faire chevaucher pour que la farce ne ressorte pas

Remplir de la préparation à la volaille, puis recouvrir de la crème d'ail

Enfourner 35 mn 180°

Attention au démoulage ça risque de rendre beaucoup d'eau prévoyez de mettre un plat assez long et profond

#### EMULSIONS

Pour chaque émulsion mettre les herbes et les autres ingrédients dans le bol et mixer 3 fois 10 secs vit 10. Présenter les émulsions dans des petits pots

<http://tef-original.fr/>

## ROULE AU SAUMON FUME

Photo de Fabienne Gimeno Lengagne

A faire la veille

- \* 3 oeufs
- \* 50 g de farine
- \* 1/2 paquet de levure
- \* 2 courgettes
- \* Sel et poivre
- \* 1 c à s de crème fraîche
- \* 6 tranches de saumon fumé
- \* 4 c à s de boursin cuisine échalotes/ciboulettes



Préchauffer le four à 180°

Couper les courgettes en petits cubes et les faire cuire dans une poêle avec une c à s d'huile, sel et poivre. Elles doivent se dégorger de leur eau et seront cuites quand asséchées.

Séparer les blancs des jaunes.

Insérer le fouet et mettre les blancs dans le bol avec une pincée de sel 6 min/ vit 3

Rincer le bol et y mettre les jaunes.

Ajouter la farine, la levure, la crème, sel et poivre puis les courgettes cuites. Mélanger la préparation 30 s /vit 3 puis racler les bords et de nouveau 30 s /vit 3

Ajouter les blancs en neige et mélanger 1 min/ sens inverse/ mijotage

Mettre une feuille de papier sulfurisé huilée sur le lèche frite et étaler la pâte de manière homogène.

Laisser cuire au four 15 min à 180°

Lorsque le gâteau est cuit le retourner sur un torchon propre et humide puis le rouler, le laisser refroidir.

Dérouler votre torchon et badigeonner le gâteau de boursin et étaler le saumon dessus.

Rouler votre gâteau en le serrant bien puis l'enrouler dans du film alimentaire et le placer au frais.

Remplacer le saumon par du jambon blanc

### CONSEILS

Changer le saumon fumé pour du jambon

changez le fromage échalote/ciboulette pour du ail et fines herbes , voir pour un aux noix



<http://tef-original.fr/>



## PUREE POMME DE TERRE COURGETTES 3 usages

### 1) Nature

700 gr de pommes de terre épluchées  
500 gr de courgettes  
1 c à café de sel fin  
1 pincée de muscade  
1 pincée de poivre  
100 gr de lait

Mettre les pommes de terre en morceau dans le bol et les réduire en morceaux 5 sec vit 5, dégager un peu les couteaux et insérer le fouet

Insérer le fouet ajouter les courgettes, le lait, les assaisonnements et programmer 25 mn 100° vit 2  
A la fin de la cuisson, sans enlever le fouet, mixer 10 secs vit 4

### 2) BRANDADE DE MORUE PARMENTIERE COURGETTE



700 gr de pommes de terre épluchées  
500 gr de courgettes  
1 c à café de sel fin  
1 pincée de muscade  
1 pincée de poivre  
100 gr de lait  
500 gr de morue dessalée  
2 gousses d'ail  
2 c à soupe d'huile d'olive

Faire la purée comme précédemment, mais sans sel, mettre 500 gr de filets de morue dessalée dans le Varoma et les cuire 12 à 15 mn, puis les retirer et ôter les arêtes à l'aide d'une pince

A la sonnerie ajouter dans la purée 2 gousses d'ail écrasées, 2 c à soupe d'huile d'olive, le poisson et mixer avec le fouet  
Ajuster l'assaisonnement

### 3) ROULE AU JAMBON

300 gr de purée à la courgette  
50 gr de persil  
2 gousses d'ail  
3 œufs gros  
50 gr de farine  
50 gr de gruyère

Fromage à fondre (fromage hamburger)

4 tranches de jambon blanc

Préchauffer le four à 180°

mixer tous les ingrédients, sauf le fromage à fondre et le jambon 10 sec vit 8

étaler dans une plaque à pâtisser et enfourner 10 mn

Disposer les tranches de fromage, puis, ajouter les tranches de jambon dessus, rouler le « biscuit » et remettre dans le four éteint



<http://tef-original.fr>



## ROULE DE CABILLAUD CHORIZO SAUCE COURGETTE CHORIZO

De laetitia Acremann Lafond

Pour 4 pers  
8 filets de cabillaud pas épais  
16 tr fines de chorizo de 5/6 cm de diamètre  
6 cm de chorizo fort  
4 courgettes rondes  
2 échalotes  
1 g ail  
100 g de vin blanc sec  
150 g eau  
50 g de crème fraîche  
1 c à s huile olive  
herbes de Provence,  
sel, poivre



- 1) Couper, le chorizo, échalotes, ail grossièrement : 5s/vit7, ajouter la cuillère d'huile et programmer 2mn/vit1/100°
- 2) couper les courgettes en 4, récupérer le coeur, l'émincer grossièrement et mettre dans le bol : programmer 5 mn/100°/vit1
- 3) ajouter vin blanc et eau
- 4) émincer les courgettes, les mettre dans le panier du Varoma avec le sel, le poivre et les herbes de Provence, programmer 16mn/vit1/100°
- 5) rouler les filets de poisson sur eux-mêmes et les enfermer dans 2 tranches de chorizo, maintenir avec 2 cure-dents
- 6) à la sonnerie mettre les roulés sur le plateau au dessus du Varoma en laissant les courgettes sauf si vous les aimez croquantes ) et programmer 8mn/Varoma/vit1
- 7) à la sonnerie réserver courgettes et poisson et ajouter 50g de crème 2mn/90°/vit2, à la sonnerie mixer 15s/vit9

Servir aussitôt



<http://tef-original.fr/>

## QUICHE SANS PÂTE

1 grosse courgette de 600 à 700 gr  
4 gros oeufs (55 gr minimum)  
1/2 c à café de sel  
Quelques pincées de poivre à ajuster  
200 gr de lardons  
100 gr de farine  
100 gr de chorizo coupé en tranches très fines  
100 gr de fromage à tartiflette



1 beau moule à tarte profond ou un moule à manqué d'env. 26 cm ne comptez pas le démouler

Préchauffer le four à 200° (th 6/7)

Mettre les lardons dans le bol, programmer 10 mn 120° (ou Varoma sur tm31) sens inverse, vit mijotage

Pendant ce temps détailler un peu de la courgette en cubes, ou en utilisant une cuillère parisienne faire des boules, il doit vous rester 500 gr de chair pour la pâte puis les répartir au fond du moule, avec le chorizo, et le fromage détaillé en une dizaine de cubes, à la sonnerie rajouter les lardons

Sans rincer le bol, mettre la chair de la courgette en morceaux, la farine, les oeufs sel et poivre, mixer 30 sec vit 10 et verser sur la garniture de la quiche  
Enfourner 1 heure à 200°

### Conseil tef

Changez le fromage

Mettez des tomates cerise à la place des dés de courgette

Si vous voulez de belles parts vous pouvez couler cette préparation dans un fond de tarte salée et garder la même cuisson, bien sûr la note calorique augmentera



<http://tef-original.fr/>

## SOUFFLÉ AUX COURGETTES

De Gisèle Pichet

Photo de Mauricette Dahiot

75 g de gruyère  
1000 g de courgettes  
4 gros oeufs  
60 g de farine  
100 g de crème fraîche  
2 pincées de noix de muscade en poudre  
1,5 c. à café rase de sel  
poivre à convenance



Couper le gruyère en morceaux dans le bol et mixer pendant 10 sec/vitesse 7. Réserver dans un récipient. Rincer le bol.

Insérer le fouet. Casser les oeufs, séparer les blancs des jaunes, verser les blancs dans le bol avec une pincée de sel, fouetter pendant 5 min/vitesse 3,5 en augmentant progressivement la vitesse pendant la première minute. Réserver les blancs dans un saladier. Retirer le fouet.

Nettoyer et détailler les courgettes en rondelles. Les placer dans le bol et les mixer 1 min/vitesse 8. Les égoutter dans un chinois en pressant bien pour retirer le maximum de jus.

Introduire les courgettes mixées, les jaunes d'oeufs, la farine, la crème fraîche, 50 g de fromage, la muscade, le sel et le poivre dans le bol puis faire chauffer pendant 3 min/60°C/vitesse 4.  
5. Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Incorporer délicatement les blancs à cette préparation. Beurrer et fariner un moule à soufflé. Transférer la préparation dans le moule, couvrir du fromage restant et enfourner pendant 35 minutes.



<http://tef-original.fr/>



## UNE PREPARATION = 3 RECETTES

20 gr de parmesan râpé (ou 40 gr de gruyère)  
1 c à soupe d'huile d'olive  
3 gros oeufs  
300 gr de farine  
1 sachet de levure chimique  
100 gr de chorizo  
un petit bouquet de ciboulette  
300 gr de chair de courgette

fromage de chèvre frais pour la version muffins

### VERSION 24 à 48 BEIGNETS SALES selon la dimension

Mettre le chorizo en morceaux et mixer 5 sec vit 6 (réserver)  
Mettre le parmesan en morceaux et la farine, mixer 10 sec vit 10  
Ajouter le reste des ingrédients et mélanger 10 sec vit 6

Laissez reposer la pâte une heure  
Faire chauffer le bain de friture à 160/180° et y frire les beignets  
une belle cuil à soupe de pâte pour de gros beignets 3 mn de chaque  
côté jusqu'à ce qu'ils aient une belle couleur dorée  
ou une c à café pour des bouchées apéritives  
laisser égoutter sur un papier absorbant

Varier la garniture en remplaçant chorizo et ciboulette par jambon blanc, ail et ciboulette



### VERSION 24 MUFFINS

Mettre le chorizo en morceaux et mixer 5 sec vit 6 (réserver)  
Mettre le parmesan en morceaux et la farine, mixer 10 sec vit 10  
Ajouter le reste des ingrédients et mélanger 10 sec vit 6  
Laissez reposer la pâte une heure  
Préchauffer le four à 180°  
Remplir à moitié des moules à muffins, y déposer une noisette  
de chèvre et la recouvrir de pâte  
enfourner en chaleur statique pour 30 mn de cuisson

Varier les plaisirs en remplaçant le chèvre par de la vache qui rit

### VERSION 40 à 48 PANCAKES

Mettre le chorizo en morceaux et mixer 5 sec vit 6 (réserver)  
Mettre le parmesan en morceaux et la farine, mixer 10 sec vit 10  
Ajouter le reste des ingrédients et mélanger 10 sec vit 6  
Laissez reposer la pâte une heure

Chauffer et graisser légèrement une poêle, y verser une louchette de pâte et cuire 2 mn de chaque côté  
à faire aussi sur la plancha

## GATEAU CHOCOLAT COURGETTES

Ingrédients pour 6 à 8 personnes:

200 gr de chocolat noir à pâtisser  
2 courgettes de taille normale (soit environ 350 gr en tout )  
2 œufs  
10 cl de lait ou de crème liquide  
50 gr de farine  
150 gr de sucre  
50 gr d'amande en poudre  
1 sachet de levure chimique  
1 pincée de sel  
100 gr de pépites de chocolat  
(Blanc, au lait ou noir)  
Ou 1 càc de café en poudre ou en extrait (facultatif)



Un moule à manqué de 22 cm de diamètre

Allumer le four à 180°.

Casser le chocolat en morceaux.

Faire fondre le chocolat dans le bol 5 mn à 50° vit 3.

Pendant ce temps éplucher les courgettes

A la sonnerie. Ajouter les courgettes, le sucre, la poudre d'amande, les œufs, le sel, la farine et la levure

Mixer 10 secs vit 10

Ajouter les pépites ou le café, et mélanger 10 secs vit 3.

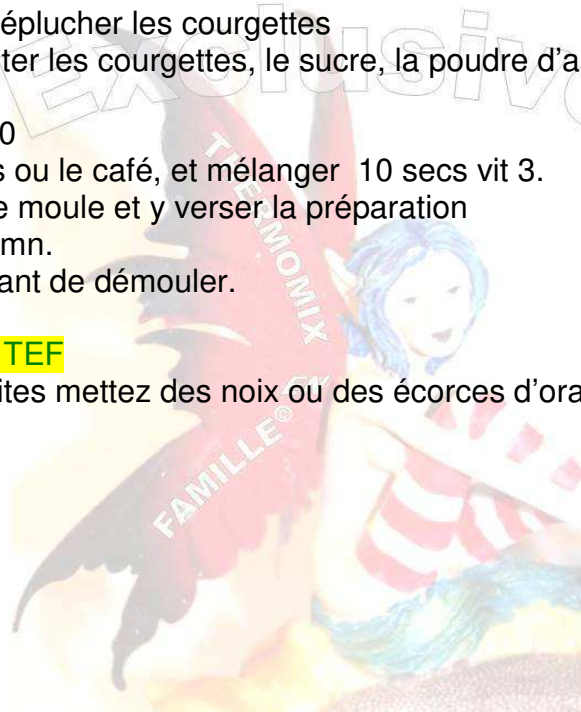
Beurrer et fariner le moule et y verser la préparation

Enfourner pour 30 mn.

Laisser refroidir avant de démouler.

### CONSEIL TROLL TEF

A la place des pépites mettez des noix ou des écorces d'orange confites



<http://tef-original.fr/>



## GÂTEAU/FLAN DE COURGETTE AUX ABRICOTS



750 gr de chair de courgette (pas besoin de les épépiner)

1 pincée de sel  
125 gr de lait  
125 gr de sucre  
30 gr de sucre vanillé  
250 gr de farine  
75 gr de beurre  
3 oeufs  
25 oreillons d'abricot  
20 gr de cassonade

- 1) Mettre la courgette en gros morceaux dans le bol ajouter la pincée de sel émincer 5 sec vit 5, puis cuire 20 mn 100° sans le gobelet  
5 mn avant la fin de la cuisson préchauffer le four à 200°
- 2) A la sonnerie mixer ajouter le lait, le beurre, les sucres, la farine et les oeufs et mélanger/mixer 10 sec vit 10 racler les parois et recommencer 10 sec vit 10
- 3) Verser l'appareil à flan dans un plat à gratin préalablement beurré par-dessus, disposer les oreillons d'abricot et les enfoncer dans la pâte

Enfourner pour 50 mn, au bout de 30 m env., poudrer la surface avec la cassonade et remettre à finir de cuire

## FLAN DE COURGETTES AUX PRUNES

450 gr de chair de courgette  
200 gr de sucre  
4 c à soupe de sucre pour caraméliser le moule  
100 gr d'amandes  
100 gr de maïzena  
4 gros œufs  
20 prunes dénoyautées  
1 moule à manqué de 24 cm qui va sur le feu



Préchauffer le four à 200°  
Mettre les 4 c à soupe de sucre dans le moule et faire un caramel en chauffant sur feu doux, surtout ne pas le remuer, faire tourner le moule en prenant des gants afin que le fond soit caramélisé

Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf les prunes  
Disposer les prunes en rang bien serré (je les fais se chevaucher) et verser dessus l'appareil à flan  
enfourner 1 heures à 200°

### Conseil

Pour ces 2 recettes variez les fruits et réduisez ou augmentez un peu le sucre fonction de leur acidité



<http://tef-original.fr/>



Pour clore ce livret en beauté :

## 2 CONFITURES DE COURGETTES

### COURGETTE/CITRON

1 kg de chair de courgette  
2 citrons bios  
800 gr de sucre

Eplucher finement les citrons afin d'en prélever juste le zeste (la partie jaune)

Mettre le zeste dans le bol avec 50 gr de sucre et mixer 5 sec vit 9

Réserver

Finir d'éplucher les citrons pour en enlever la partie blanche les couper pour en retirer les pépins

Mettre les citrons et la courgette en morceaux dans le bol et mixer 5 sec vit 5 ajouter le sucre poser le Varoma sur le couvercle et programmer 35 mn 105° vit 2

A la sonnerie ajouter les zestes et reprogrammer 10 mn 105° vit 2 empoter dans des pots préalablement stérilisés, remplir à ras bord, fermer rapidement et retourner les pots, 1 kg de petites courgettes

### CONFITURE COURGETTE/CITRON VERT/GINEMBRE

1 kg de petites courgettes  
6 citrons verts  
20 g de gingembre frais  
20 g de gingembre confit  
1 gousse de vanille  
3 étoiles de badiane  
1 kg de sucre

Eplucher finement les citrons. Mettre le zeste dans le bol avec 50 gr de sucre et mixer 5 secs vit 9 couper les citrons pour en retirer les pépins

Mettre le gingembre en tranches de 2 mm d'épaisseur les citrons, et la courgette en morceaux et les gingembres confits dans le bol et mixer 5 secs vit 5. Mettre les étoiles de badiane. Couper la gousse de vanille dans la longueur, mettre les grains et la gousse de vanille ajouter le sucre, laisser poser toute la nuit

Le lendemain, poser le Varoma sur le couvercle et programmer 35 mn 105° vit 2

A la sonnerie, empoter dans des pots préalablement stérilisés, remplir à ras bord, fermer rapidement et retourner les pots,



THERMOMIX EN FAMILLE

<http://tef-original.fr/>