

Meguina aux légumes OU autres ingrédients

Entrées



Quantité:

Pour 2 moules à cake

Temps de préparation:

15 min

Temps de cuisson:

20 à 25 min

Temps total:

35 à 40 min

Appétitif ou entrée toujours un succès

Ingrédients

12 oeufs

2 belles carottes

1 courgette

200g de petits pois frais ou surgelés

250g de champignons frais ou en boîte

1 grosse pomme de terre ou 100g de puré de pomme de terre

Sel, poivre et une pincée de muscade

1/2 verre d'huile

Instructions

Il y a plusieurs façons de faire cette recette:

1. Soit les légumes rapés avec un écomome denté, ça donne un effet marbré
2. Soit les légumes coupés en petits dés, c'est la méguina traditionnelle

1. Avec les légumes râpés:

Préchauffer le four à 190°

Casser les oeufs dans un saladier, ajouter les carottes, la courgette et la pomme de terre râpées, (ou la purée)

Faites bouillir les petits pois 5 min et bien les égoutter et les rajouter avec les oeufs

Couper les champignons en fines lamelles, (si c'est en boîte surtout bien les égoutter)

Remuer en omelette mais pas trop, ajouter le sel, le poivre, la muscade et remuer à nouveau

Huiler généreusement les moules à cake avec le 1/2 verre d'huile il faut qu'il en reste dans le fond des moules

Passer les 2 moules vides au four 2 min, ressortir 1 moule et avec une louche

Remplir le tout en remuant tous les légumes en même temps

Remplir au tiers et mettre au four, faire la même opération avec le 2ème moule.

2. Avec les légumes coupés en dés:

Faire cuire les légumes, carottes, petits pois, pomme de terre sauf la courgette (elle garde l'eau, il est préférable de la râper, couper ensuite la carotte et la pomme de terre en petits dés et bien les égoutter

Continuer l'opération comme pour la recette ci-dessus sans oublier les champignons.

On peut enlever les légumes et mettre du thon à la tomate, ou du fromage en petits dés avec des figues fraîches coupées en morceaux etc..