Les timbales milanaise et coulis de tomates

Les ingrédients pour 2

3 oeufs bio
15 cl de lait
80 grs de tome de vache bio
râpée
Ciboulette
Sel poivre
1 petite cc de muscade
10 grs de beurre
Pour les carnivore 1 belle tranche de jambon blanc

Pour le coulis
2 tomates
Sel poivre

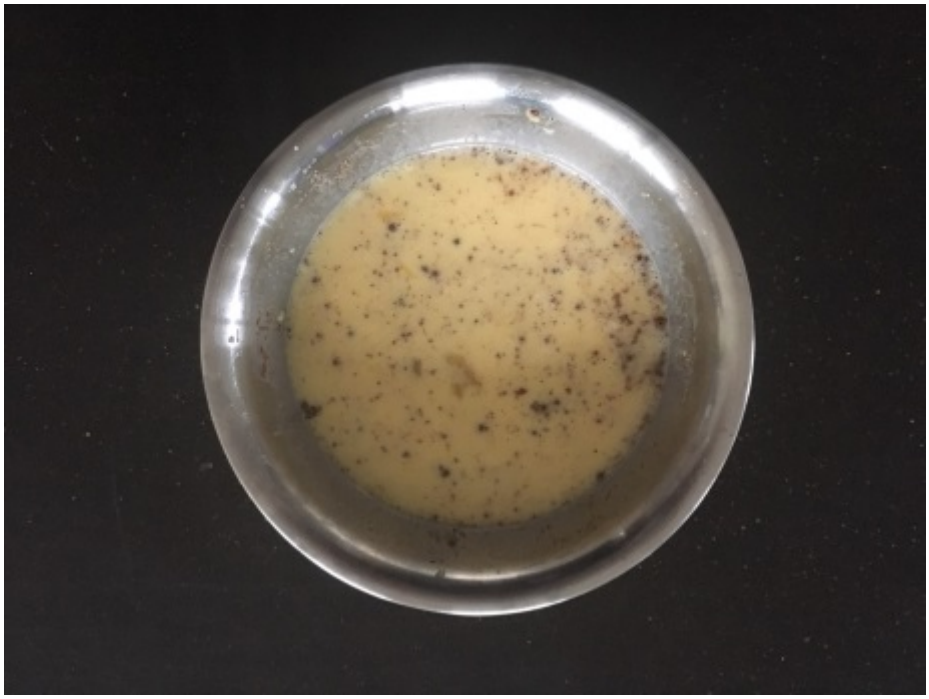
Préparation 10 mins Cuisson 40 mins Difficulté 1

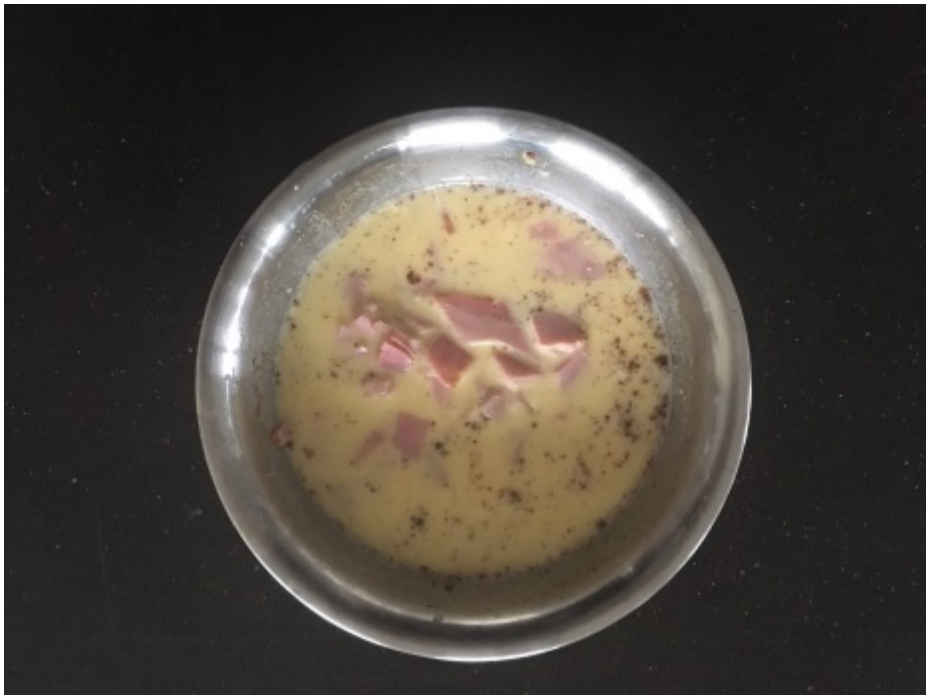




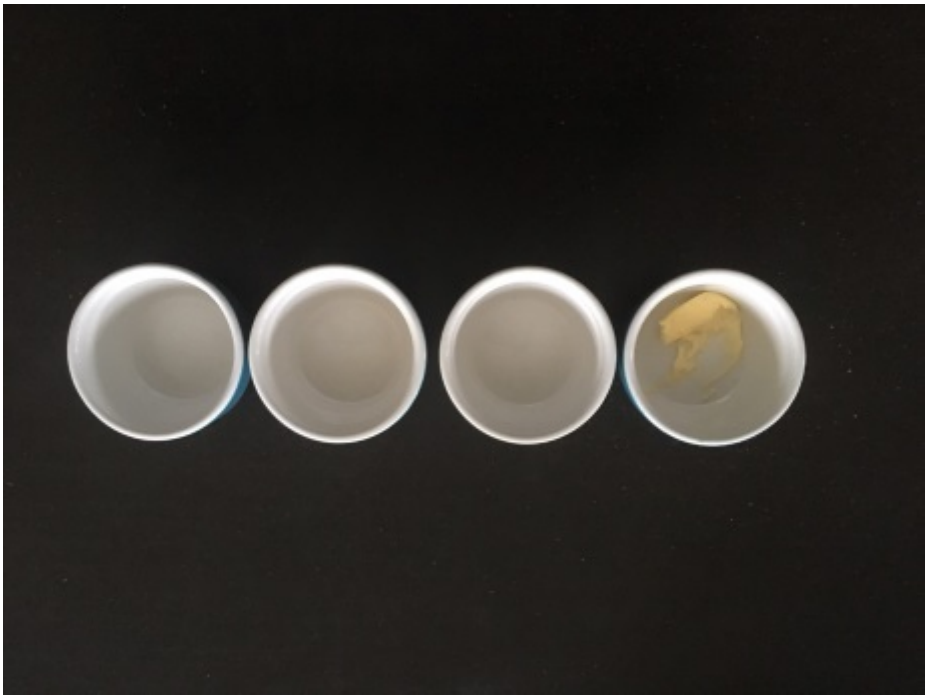
On commence par…

…battre les 3 œufs bio avec sel poivre et la muscade,
puis on ajoute le fromage râpé bio et le jambon coupé en petit dés,
et on finit avec la ciboulette ciselée.









On beurre les ramequins, quatre pour ces quantités, et on les remplit de notre mélange.

On les dispose dans un grand plat passant au four, qu’on remplit d’eau jusqu’à moitié des ramequins, pour une cuisson au bain-marie.

On préchauffe le four à 220°, 10 minutes, et on enfourne 20/25 minutes, on s’assure avant de les sortir que ce soit bien cuit et plus coulant, en plantant un couteau jusqu’au fond. Il doit ressortir net.





On démoule avec précaution les timbales, on les dispose sur une jolie assiette

On nappe avec le coulis de tomates fraîches, si c’est la saison, et une petite salade verte et carottes râpées bio.