

## Ingrediënten

### Pour le roulé aux courgettes :

- 3 œufs
- 50 g farine
- 2 courgettes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe crème fraîche
- 1/2 sachet de levure chimique
- sel, poivre



### Pour la garniture :

- 100 g de jambon
- 200 g de Philadelphie

---

## Recept

Râpez les courgettes puis égouttez-les.

Mettez les courgettes dans le bol, ajoutez l'huile d'olive puis réglez 4 minutes à 100° à la vitesse cuillère /sens inverse.

A la sonnerie laissez refroidir puis ajoutez les jaunes d'œufs, la farine, la levure chimique, la crème fraîche et mélangez 30 secondes à la vitesse 3 / sens inverse.

Versez dans un saladier et réservez.

Lavez et séchez le bol, insérez le fouet puis mettez les blancs d'œufs et montez-les en neige pendant 5 minutes à la vitesse 3,5.

Incorporez les blancs d'œufs à la préparation précédente puis mélangez à l'aide d'une Maryse.

Versez la pâte dans une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé enfournez pendant environ 15 minutes à 180°C.

Une fois cuit démoulez sur un torchon humide et retirez le papier sulfurisé.

Étalez le fromage philadelphia puis déposez les tranches de jambon et roulez sans trop serrer.

Enveloppez dans un film alimentaire et placez au frais jusqu'au moment de servir.

---

Bron



<https://platetrecette.com/roule-aux-courgettes-au-jambon-au-thermomix/>

---

Info Martine Lycke 14/08/2019

2 courgettes raspen (rode rasp Moulinex)

En laten uitlekken. 's Morgens klaargemaakt + in vergiet met handdoek. 's Avonds klaargemaakt, handdoek was heel nat, uitwringen – geen water meer.

1 el Olijfolie

100°C – 4 minuten, op lepel/omgekeerd

Laten afkoelen en dan:

3 eigelen

50 g bloem

½ zakje bakpoeder

1 el room

30 sec – snelheid 3 – omgekeerd

In Kitchenaid:

3 Eiwitten opkloppen

+ samen mengen

In bakvorm : 180°C – 15 minuten – Heel wat langer in de oven, ik denk na verschillende x na te zien wel 45 minuten in totaal. En nog was de onderkant heel zacht.

Vermoedelijk afhankelijk van de courgettes - water

Oprollen in natte handdoek

+ 200 g verse kaas

+ 100 g hesp

+ oprollen zonder al te veel de aan te duwen

In folie wikkelen en koel houden tot opdienen

---

Fotos



Na 15 minuten:



Na ongeveer 45 minuten



