

**Tablettes de légumes parmesanes**

 Pour 6 Croquants-Gourmands

- 1 [poivron](https://recettes.de/poivrons)
- 450 g de [julienne de légumes](https://recettes.de/julienne-de-legumes) surgelée
- 100 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 100 g de [parmesan](https://recettes.de/parmesan)
- 75 g de crème liquide
- 4 œufs
- 1 grosse pincée de piment (1)
- 2 càs de persil haché
- 2 càs de ciboulette hachée
- sel & poivre du moulin
- huile d'olive

**Empreintes 12 mini tablettes - Préchauffage du four à 180°C** 

Vous pouvez utiliser le poivron tel quel.
Moi j'ai préféré le passer au four comme [ici](http://croquantfondantgourmand.com/poivrons-grilles/), pour en retirer la peau.
Couper le poivron en petits dés.
Mettre la julienne de légumes dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive.
Laisser dégeler à feu vif en remuant et laisser cuire quelques minutes pour que tout le liquide s'évapore, il faut que les légumes soient cuits mais restent légèrement croquants.
Ajouter les dés de poivron et laisser cuire encore un instant en remuant.
Saler et poivrer, laisser refroidir.
Mélanger dans un saladier la farine, la levure et le parmesan.
Faire un puits et y déposer la crème et les œufs.
Saler, poivrer et ajouter une grosse pincée de piment.
Mélanger au fouet pour obtenir une pâte homogène.
Ajouter le persil et la ciboulette, mélanger.
Incorporer les légumes, mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Répartir la pâte dans les empreintes.
Enfourner pour environ 20 minutes en surveillant.
Démouler délicatement et déguster ces Tablettes de légumes parmesanes chaudes ou tièdes avec une viande en sauce par exemple ou encore froides, escortées de quelques feuilles de salade et de tomates cerises et accompagnées d'un pesto ou de sauce tomate bien relevés.