**Petites tablettes aux légumes**

[](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2021/11/petites-tablettes-aux-legumes-p1030188-r-copy.jpg) **Pour 12 Petites tablettes aux légumes**

**- 230 g de** [**courge**](https://recettes.de/courge) **en dés**  
**- 230 g de** [**carottes**](https://recettes.de/carottes)  
**- 230 g de** [**haricots verts**](https://recettes.de/haricots-verts)  
**- 2 échalotes**  
**- 3 œufs**  
**- 160 g de lait**  
**- 160 g de crème liquide**  
**- 40 g de Maïzena**  
**- 150 g de** [**comté**](https://recettes.de/comte) **râpé  
- Huile d'olive**  
**- sel & poivre du moulin**  
**- noix de muscade**

**Empreintes à mini tablettes**  
**Préchauffage du four à 180°C [Position four chaleur tournante _png](https://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)**

Éplucher et émincer finement les échalotes.Éplucher et couper les légumes en dés.  
Faire suer les échalotes dans une cuillerée d'huile.  
Ajouter les dés de légumes, bien mélanger et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.  
Saler légèrement et laisser refroidir.  
Dans un saladier, diluer la Maïzena® dans un peu de lait  
puis mélanger avec les œufs, le reste de lait et la crème.  
Incorporer le fromage râpé, saler, poivrer et râper de la muscade.  
Ajouter les légumes et bien mélanger.  
Répartir la préparation dans les empreintes.  
Enfourner pour une vingtaine de minutes.  
Laisser refroidir avant de démouler délicatement.Servir avec une salade ou en accompagnement d'une viande ou d'un poisson.