

Recette adaptée au Thermomix

Gâteau salé au brocciu et courgettes sans gluten



M'inspirant d'une recette de > [la belle au blé dormant](#) qui est un blog de recettes pour personnes allergiques et très très intéressant, à visiter ! j'ai trouvé quel plat j'allais préparer avec le **brocciu** passu (fromage corse, affiné). qui attendait patiemment dans mon fridge > ce gâteau salé ! Il ne comporte ni farine ni levure et donc, il sera parfait pour les personnes intolérantes au gluten, mais pas que...

Dans le bol du TM

3 courgettes coupées en grosses rondelles (au total : 700 g)
2 œufs entiers
340 g de brocciu
Poivre
Une grosse poignée de feuilles de basilic

J'ai mixé le tout 40 sec VIT 4, en m'aidant avec la spatule pour que tout se mixe sans problème afin qu'il n'y ait plus de gros morceaux.

Je n'ai pas salé car le fromage sale déjà la préparation, comme il faut. On peut la servir en entrée, en tapas (si cuit dans des moules individuels) ou en plat principal avec salades ou autres...

J'ai versé cette préparation dans un moule en silicone Demarle "Neptune". On peut le cuire dans un moule à manqué ordinaire, en beurrant celui-ci au préalable.

Cuire 45 min à 200°C.

FICHE BROCCIU



Infos trouvées sur le net

Du site "notrefamille.com"

Le brocciu en question

Comment choisir le brocciu

Frais, le brocciu doit être bien blanc et avoir un aspect crémeux. Mais il peut aussi être affiné (passu), et dans ce cas là, il peut être plus foncé et plus ferme. Il se couvre d'une fine pellicule de couleur blanc cassé. Vous le trouverez surtout sur les marchés. Les petits producteurs viennent directement vendre leurs fromages.

Comment préparer le brocciu

On peut le cuisiner. Il accompagne bien les légumes (bettes), les pâtes (ravioles ou cannellonis au brocciu)... Il peut se préparer en soufflé, en tarte (avec des tomates ou légumes du soleil...)

Nutrition

Le brocciu est une source importante d'acides aminés essentiels. Il est également riche en vitamines A et B, en calcium, en phosphore et en iode.

Histoire

Il est fabriqué depuis les temps les plus reculés en Haute Corse, et en Corse du Sud. Il a obtenu l'appellation d'origine alors qu'il n'était pas considéré du point de vue réglementaire comme un fromage, mais seulement comme un produit laitier.

Le brocciu au quotidien

Trucs & Astuces

Pour montrer la fierté des Corses à l'égard de ce fromage, il suffit de voir ce qu'ils en disent. « Qui n'en a pas goûté ne connaît pas l'Ile », écrivait Émile Bergerat à la fin du XIXe siècle.

Suggestions d'utilisation

Doux, le brocciu peut être accompagné de confiture, de poivre, de sel, ou encore arrosé de marc. Il se déguste aussi en tartine sur du pain de toute sorte, ou en accompagnement d'une salade.

Du site "Supertoinette"

Le brocciu frais ou le brocciu "passu" est utilisé chaud ou froid dans les salades composées, en farce dans les courgettes, les artichauts, les tomates, les tartes, en amuse-bouche, etc. Lorsqu'on l'utilise sec ou demi-sec, il faut le faire dessaler quelques heures avant de le cuisiner.