

Flan de courgettes

Recette pour 4 personnes

Description

En garniture ou en entrée.

Ingrédients

Pour le flan

- 400 Gr Courgette
 - 2 Unité(s) Échalote
 - 1 Gousse(s) Ail
 - 5 Unité(s) Oeuf
 - 250 Ml Crème sûre
 - 6 Branche(s) Thym
 - 30 Gr Beurre
 - 100 Gr Parmesan
 - 4 Poignée(s) Roquette
-
- Beurre
 - Sel et poivre

Préparation

- Temps de préparation **50 mins**

Pour la mise en place

Coupez les courgettes en dés. Pelez et ciselez les échalotes. Hachez l'ail et piquez le thym.

Pour le gratin

Dans une poêle chaude avec de l'huile d'olive, faire revenir les courgettes, les échalotes et l'ail. Cuire 5 minutes en remuant régulièrement, retirez du feu et laissez refroidir. Dans un bol, fouettez les oeufs et la crème pour obtenir un mélange onctueux puis ajoutez les courgettes et le thym. Beurrez les ramequins, repartir le mélange à flan et mettre au four 30 minutes. Sortir les gratins parsemez de parmesan et de petits cubes de beurre, puis mettre à gratiner 3 à 4 minutes à broil. Vérifiez la cuisson des flan avec la lame du couteau, celle-ci doit ressortir sèche. Servir avec la roquette et la vinaigrette de votre choix.

Bon appétit!