

Flan de courgettes

CUISIMAGES

Réf :
4002

Type :
Légumes

Préparation :
20 min
Repos:

Cuisson :
35 min

Coût :
 

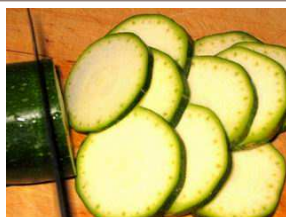
Difficulté :
 

Origine :




Ingrédients pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- 2 oeufs
- 50 ml de crème liquide
- 50 ml de lait
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre



Lavez les courgettes et coupez les en fines rondelles.

Mettez les dans le panier à vapeur du faitout et mettez à chauffer sur feu fort.

Préchauffer le four à 220°C pendant 15 min.

Pelez l'ail et coupez le finement.
Ajoutez l'ail aux courgettes.

Une fois que l'eau bouille, baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 15 min.

Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez la crème.

Ajoutez le lait, le sel et le poivre.

Mélangez à l'aide d'un fouet.

Ajoutez ensuite les courgettes à l'ail dans le mélange.

Beurrez généreusement un plat à gratin.

Versez le mélange dans le plat en répartissant bien les légumes.

Enfournez à mi hauteur à 220°C pendant 20 min.



Conseils
Variante
Vins

Accompagnement pour les viandes
Remplacez l'ail par de la muscade.