

Flans de courgettes

Pour 12 flans

Préparation : 15 min – Cuisson : 30 min

Ingrédients :

- 2 courgettes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 30g de maïzena
- 3 œufs
- 10cl de crème semi épaisse
- 75g de comté râpé
- Sel & poivre



Ustensiles spécifiques : une sauteuse, un presse-ail, une spatule haute température, un saladier, un fouet, une empreinte en silicone de 12 savarins et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Déposer les empreintes sur la plaque aluminium perforée.
- Laver les courgettes et, sans les éplucher, les couper en petits dés.
- Émincer l'oignon finement.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les légumes.
- Remuer régulièrement durant 10 min.
- Ajouter l'ail écrasé puis assaisonner. Laisser tiédir.
- Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la maïzena, la crème, le comté, du sel et du poivre.
- Mélanger la préparation avec les légumes.
- Garnir les empreintes savarins.
- Enfourner 20 minutes environ.

Bon appétit !