

Flans légers aux courgettes & jambon cru

Pour 6 flans

Préparation : 15 min – Cuisson : 15 min

Ingrédients :

- 1 courgette
- 1 oeuf
- 10 cl de crème fraîche
- 3 tranches de Jambon cru
- 1 gousse d'ail
- Persil et ciboulette
- Sel et poivre
- Huile d'olive



Ustensiles spécifiques : un cul-de-poule, une cuillère magique ou un fouet, une mandoline, une poêle, un moule de 6 savarins carrés et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

- Laver et râper la courgette en tranches très fines à l'aide d'une mandoline.
- Préchauffer le four à 180°C (th6) et poser le moule sur la plaque perforée.
- Faire revenir la courgette dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant +/- 10 min.
- Ajouter en cours de cuisson les herbes ciselées et la gousse d'ail coupée finement.
- Réserver.
- Chemiser 6 empreintes du moule avec 1/2 tranche de jambon cru.
- Déposer les tranches de courgettes sur le jambon en quinconce.
- Dans un cul-de-poule, fouetter l'œuf avec la crème. Saler et poivrer.
- Verser le mélange sur les courgettes.
- Enfourner durant +/- 15 minutes.

Bon appétit !



Moule Savarins

Les délices à belle : www.lesdelicesabelle.fr

Isabelle CHEVRIER

Votre conseillère culinaire Guy Demarle