

Flans de courgettes et moutarde à l'ancienne

Pour 7 Flans

Préparation : 15 min – Cuisson : 30 min

Ingrédients :

- 300g de courgettes
- 2 petits œufs
- 25g de Grana
- 25g de farine
- Basilic
- 40g de moutarde à l'ancienne
- 25g d'huile d'olive
- Poivre et fleur de sel



Ustensiles spécifiques : un cul-de-poule, une cuillère magique, une petite louche, une mandoline, une empreinte de 12 Briochettes et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

- Préchauffer le four à 180°C et placer les empreintes Briochettes sur la plaque aluminium.
- Laver les courgettes et les couper finement à l'aide de la mandoline.
- Dans le cul-de-poule, mélanger les œufs, l'huile et la moutarde et mélanger le tout.
- Ajouter la farine. Lisser le tout.
- Ajouter le sel, le poivre et le basilic coupé finement. Mélanger le tout.
- Ajouter les courgettes à la préparation et répartir dans les empreintes.
- Verser dans les empreintes à l'aide d'une petite louche et laisser légèrement.
- Enfourner +/-30 min.

Pour accéder à la recette faite en live, c'est ici :

<https://www.facebook.com/100006920856393/videos/2742957172611618/>

Bon appétit !



Moule 12 Briochettes

Mon blog : <http://lesdelicesabelle.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/lesdelicesabelle/>

Groupe privé Facebook : <https://www.facebook.com/groups/lesdelicesabelle/>

Isabelle CHEVRIER

Votre conseillère culinaire Guy Demarle