



FLAN DE COURGETTES A L'AIL DOUX ET AU CUMIN



Facile

Préparation: 20 mn

Cuisson: au bain-marie: 35 à 40 mn selon la taille du plat

Pour 4 personnes:

4 œufs entiers

150 g de ricotta

½ l de lait

4 courgettes pas trop grosses

3 gousses d'ail

1 càs de Maïzena

Sel, poivre et 3 pincées de graines de cumin

A feu moyen, passer les graines de cumin à la poêle jusqu'à ce qu'elles sentent bon.

Le flan:

Eplucher les gousses d'ail et le blanchir 3 fois une minute dans de l'eau bouillante.

Mettre un plat d'eau chaude dans le four préchauffé à 170°.

Mélanger les œufs, la ricotta la Maïzena l'ail tendre écrasé et le lait à la main ou au mixer. Saler, poivrer et ajouter le cumin. Réserver.

Les courgettes:

Laver et parer les courgettes sans les éplucher. Les tailler en tagliatelles très minces à l'épluche-légumes ou à la mandoline.

Lorsque les tagliatelles sont terminées, les saler légèrement et les incorporer sans les abîmer à l'appareil à flan en en conservant quelques unes pour décorer le plat une fois la cuisson achevée.

Finition:

Verser le flan aux courgettes dans un plat à gratin ou dans des cocottes individuelles (beurrés si nécessaire), poser dans le bain-marie et laisser cuire de 30 à 40 mn selon la taille du plat. L'appareil doit être résistant sous le doigt.

Décorer avec quelques lamelles de courgettes crues et servir bien chaud.