

MES TABLES DE FETES



Ingrédients pour

- la chair de 6 courgettes rondes
- 3 oeufs
- noix de muscade râpée
- 10 cl de crème fraîche
- poivre
- sel parfumé aux herbes de Provence
- graines de sésame

Dans un robot, mixer la chair de courgette avec les oeufs et la crème, saler, poivrer, ajouter une cuillère à café de muscade râpée, mixer, et incorporer les graines de sésame. Remplir les verrines et les placer dans un plat à four avec un fond d'eau. Mettre au four T 7 pour environ 45 mn.

Ces petits flans sont très moelleux et légers et accompagneront vos viandes ou vos poissons avec bonheur.

<http://mestablesdefetes.canalblog.com>