

Flan sucré... à la courgette (Version Thermomix)



Pour 6 personnes :

250 g de courgette épluchées et coupées

15 cl de lait

50 g de beurre + 120 g de sucre

2 œufs + 80 g de farine

1 sachet de sucre vanillé (ici, sucre aromatisé cannelle)

- Préchauffer le four à 180°C.
- Éplucher, épépiner et couper la courgette, en petits morceaux.
- Dans le bol du TMX, mettre 50 g de beurre et le faire fondre 2 min / 100°C / V.2. Ajouter les morceaux de courgettes et faire cuire le tout 10 min / 100°C / V.2.
- Ajouter le reste des ingrédients (sauf le sucre vanillé) et mixer le tout 30 sec / V.8. Racler les parois du bol et remixer 15 sec / V.8.
- Verser la pâte obtenue dans un moule en silicone (ici, 20 cm de Ø) et saupoudrer le dessus avec le sucre vanillé.
- Enfourner pour 50 min à 180°C. Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau (elle doit sortir légèrement humide encore, mais sans pâte dessus) et prolonger un peu la cuisson, si nécessaire (pas besoin ici...).
- Laisser refroidir avant de démouler !

Ici, j'ai ajouter une poignée de raisins secs et 1 CS de coco râpée, mais c'est totalement facultatif !!!

LES
sandras