

# Flan de courgettes au Curcuma et Féta



## *Ingrédients* pour un flan (moule à cake)

- 4 courgettes de taille moyenne
- 30 cl de crème fraîche (légère)
- 15 cl de lait
- 3 oeufs
- 3 tranches fines de lard (facultatif)
- Féta
- Curcuma ou curry
- ciboulette, sel, poivre
- 20 cl de coulis de tomates

Lavez les courgettes et coupez-les en petits cubes. Faites-les cuire au cuit-vapeur (15 mn) ou à la cocotte-minute (5 mn). Laissez-les égoutter ensuite dans une passoire.

Préchauffez votre four à 200°. Posez votre moule en silicone sur un plaque perforée ou tapissez votre moule (s'il n'est pas en silicone) de papier sulfurisé beurré. Déposez au fond du moule les tranches de lard.

Dans un cul-de-poule battez les oeufs avec la crème et le lait. Assaisonnez. Ajoutez la féta en cubes. Incorporez les courgettes bien égouttées.

Placez votre moule dans un grand plat à four à demi rempli d'eau bouillante. *Si votre moule est en silicone, inutile de mettre dans un bain-marie.* Recouvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez 15 mn puis retirez le papier d'aluminium et poursuivez 15 à 20 mn. Plantez un couteau pour vérifier la cuisson, la lame doit ressortir à peine humide. Laissez tiédir ou refroidir avant de servir.

Démoulez le flan et servez avec le coulis de tomates. Décorez de ciboulette.

*Le Flo des saveurs Juin 2012*