

<http://cooknjazz.canalblog.com>

## Flan de courgettes à la menthe



### **Ingrédients :**

- 4 petites courgettes
- 4 oignons frais
- 1 bouquet de menthe
- 6 oeufs
- 2 cs d'huile d'olive
- sel & poivre

### **Réalisation :**

- Préchauffez le four à 200°C
- Coupez les courgettes en 2 dans la longueur puis émincez les
- Pelez et émincez les oignons
- Faites revenir les oignons et les courgettes dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 5 minutes
- Ciselez la menthe et battez les oeufs en omelette, salez et poivrez
- Versez les oeufs sur les oignons et courgettes et mélangez rapidement
- Versez immédiatement la préparation dans un moule en silicone et enfournez pour 15 mn
- Laissez refroidir et coupez (ou non) en dés