

Flan de courgettes à la truite fumée



Ingrédients :

- 4 courgettes (800/900 g)
- 150 gr de saumon fumé
- emmenthal râpé 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- emmenthal râpé
- 2 c. à soupe de maïzena
- 1 cuillère à soupe de curry
- sel, poivre

Préparation :

- Vous pouvez préparer cette recette dans des moules individuels ou dans un moule à cake en silicone (le temps de cuisson sera d'environ 50 mn).
- Coupez les bouts des courgettes, lavez les sans les éplucher. Détaillez les en fines rondelles à la mandoline ou au couteau (c'est un peu plus long).
- Déposez les dans le panier du cuit-vapeur, salez, faites cuire 10 mn.
- Pendant ce temps, cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez la maïzena, sel, poivre et le curry. Battez énergiquement au fouet. Ajoutez la crème fraîche. Fouettez de nouveau quelques secondes.
- Allumez le four thermostat 7 (200°).
- Déposez un rang de courgettes au fond de chaque moule en les faisant se chevaucher. Recouvrez de saumon. Parsemez d'emmenthal râpé. Ajoutez 1 petite louche de crème aux œufs. Recommencez avec un rang de courgettes puis saumon, emmenthal et crème. Terminez par des courgettes, de l'emmenthal et le restant de crème.
- Sortez le plat du four, laissez refroidir, mettez 2 h au frais au moins ou mangez-le chaud.