

Mini-flans aux courgettes

La Fournaise aux fourneaux
fournaiseaufour.canalblog.com

Idéal pour une petite soirée entre amis ou pour soutenir la France lors de la finale de la coupe du monde de foot en Russie par exemple ;+)

Ingrédients (pour 9 mini-flans) :

- * 1 petite courgette (environ 250g)
- * 3 œufs
- * 1 cuillère à soupe de moutarde
- * 3 cuillères à soupe rases de farine
- * 30g de comté
- * 1/2 paquet de levure chimique
- * 1 poignée d'origan
- * 1 poignée de persil
- * 2 cuillères à soupe d'huile d'olive



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Bien laver la courgette et la couper en demi-rondelle fines (2mm d'épaisseur).

Mettre l'huile dans une poêle avec les rondelles de courgette.

Cuire à feu doux 4-5 minutes. Puis réservez hors du feu.

Dans un saladier, casser les œufs entiers et les battre en omelette.

A jouter la farine et la levure. Bien mélanger pour éviter les grumeaux.

Découper le morceau de comté en fines lamelles.

Laver et couper le persil et l'origan.

Mettre le fromage, la moutarde et les herbes dans le saladier précédent.

Mélanger.

Verser enfin les courgette mi-cuites.

Ne pas mélanger trop vivement pour ne pas écraser les courgettes.

Répartir cette préparation dans de petits moules en silicone.

Enfourner pour 15 minutes à 180°C puis laisser encore 5 minutes à 200°C.

Quand c'est cuit, sortir du four et laisser tiédir avant de déguster.

Astuces :

Pas besoin de sel ou de poivre car le fromage et la moutarde assaisonnent suffisamment. On peut toutefois ajouter une pointe de piment d'Espelette pour rehausser le gout.

Petit flan préféré de ma maman.

