

LE FLAN DE COURGETTES

Ingrédients :

4 courgettes
4 gousses d'ail
4 cuillers à café de thym
4 oeufs
10 cl de crème
15 cl de lait
40 g de parmesan râpé
80 g de farine
3 cuillers à soupe d'huile d'olive
noix de muscade, sel & poivre

Préchauffer le four à 180°C (th.6).

Laver, éplucher et couper les courgettes en fines rondelles. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Y faire cuire les courgettes pendant 10 minutes en remuant souvent.

Dans un saladier, mélanger la farine et les oeufs. Ajouter la crème, les oeufs, le parmesan, la noix de muscade râpée. Emincer l'ail. Ajouter les courgettes et l'ail à l'appareil.

Verser la préparation dans un moule à cake (huilé si nécessaire) et enfourner pour 40 minutes. Au bout de 20 minutes, recouvrir d'une feuille de papier aluminium.

Démouler et manger chaud, tiède ou froid !!