

Petits flans de courgette au gruyère



Accompagnement **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 45 mn

Une bonne façon de déguster des courgettes autrement qu'en gratin... Vous pouvez éventuellement ajouter d'autres légumes : haricots verts ou carottes. C'est petits flans peuvent très bien se congeler.

Recette proposée par : Dely

Ingrédients

- 1 courgette - de taille moyenne
- 3 oeufs
- 2 cs de maïzena
- 100 g de gruyère - râpé
- 2 cs de crème fraîche
- sel
- un peu de persil
- poivre

Préparation

- 1 Couper la courgette en tronçons et les faire blanchir 5 minutes.
- 2 Battre les oeufs avec la crème fraîche, la maïzena, le sel et le poivre.
- 3 Incorporer les tronçons de courgette (que l'on aura bien égouttés pour enlever l'excédent d'eau), le gruyère rapé et le persil ciselé.
- 4 Mettre la préparation dans des moules individuels ou dans un moule en silicone spécial (muffins ou flans).
- 5 Mettre au four à 180°C, thermostat 6/5 pendant 40 minutes.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

