

## Flan de courgettes



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 45 mn

*Accompagnez ce flan de quelques pommes de terre cuites à la vapeur et de saumon au fromage blanc en papillote. Voici une recette diététique, facile à réaliser et très goûteuse!*

### Ingrédients

- 1 courgette
- 100 g de fromage blanc (0 ou 20 % de matière grasse)
- 4 oeufs
- 1 cuillère à café de d'huile d'olive
- noix de muscade
- ciboulette hachée
- persil
- sel, poivre

### Préparation

- 1 Découpez la courgette en 4 morceaux, coupez-en la partie pépineuse, puis coupez-la en petits cubes.
- 2 Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les légumes pendant 15 minutes à feu doux.
- 3 Dans un saladier, battez les oeufs avec les herbes, le fromage blanc et la muscade.
- 4 Préchauffez le four à 180°C, thermostat 6.
- 5 Huilez légèrement un moule (à charlotte, par exemple).
- 6 Déposez-y les dés de courgette arrosés du mélange oeufs / fromage blanc.
- 7 Enfournez dans un bain-marie chaud pour 30 minutes de cuisson.
- 8 À la sortie du four, démoulez le flan délicatement dans une assiette à service et servez aussitôt.

Proposé par



#### La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

