

Flan de Courgettes au Parmesan

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	2
- AIL EN POUDRE	
- OEUF(S)	3
- LAIT	100 ml
- CRÈME FRAÎCHE	100 ml
- PARMESAN EN BLOC	100g râpé fraîchement
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Râpez les courgettes avec un râpe assez grosse.
- Faites revenir les courgettes râpées dans de l'huile chaude. Salez, poivrez et ajoutez de l'ail. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez et poivrez.
- Intégrez-y le parmesan fraîchement râpé puis les courgettes précuites.
- Préchauffez le four à 190°C.
- Placez le mélange aux œufs dans des petits moules en silicone (12 environ) et placez au four chaud pendant 25 minutes. Vérifiez la cuisson puis démoulez délicatement.
- Au moment de servir, réchauffez doucement au micro-onde si nécessaire.

