



*Légumes variés*

# Flan de courgettes



**55 min** 15 min 40 min **0** **350**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le flan

**3 Courgette**  
3 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
20 cl **Crème fraîche épaisse**  
50 g **Gruyère râpé**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**  
**1 Herbes de Provence**  
**1 Sel**  
**1 Poivre**

## Étape 1

Préparation du flan de courgettes

- 1 Préchauffer un four à 200°C (Th.6-7).
- 2 Couper les extrémités des courgettes puis les couper en morceaux.
- 3 Faire chauffer une poêle avec l'huile d'olive. Ajouter les courgettes, les faire revenir pendant environ 10 minutes. Saler en fin de cuisson.
- 4 Dans un saladier, fouetter les œufs et la crème fraîche. Assaisonner avec le sel, le poivre et les herbes de Provence.
- 5 Ajouter le gruyère rapé puis les courgettes.
- 6 Il est également possible de tapisser le fond du moule ou des ramequins avec les courgettes, puis de les recouvrir de gruyère râpé et du mélange oeuf-crème.
- 7 Verser dans un moule et enfourner pendant environ 30 minutes.

## Étape 2

Dressage

- 1 Sortir le flan du four, découper en parts et servir tiède avec une salade.