



Entrées chaudes aux légumes

Flan de courgettes et de tomates



1h10 **30 min** **40 min** **0** **361**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le flan

3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
20 cl **Crème liquide (fleurette)**
4 cl **Lait demi-écrémé**
50 g **Gruyère râpé**
1 **Sel**
1 **Poivre noir**

Ingrédients pour les légumes

1 **Oignon(s)**
1 **Poivron(s)**
1 **Poivron(s)**
2 **Courgette**
200 g **Tomate(s) cerise**
1 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Origan séché**
1 **Sel**

Ingrédients pour le moule

5 g **Beurre**

Étape 1

Préparation des légumes

- 1 Laver et couper les extrémités des courgettes, les émincer en rondelles fines, réserver.
- 2 Préparer et émincer les poivrons en dés, réserver.
- 3 Éplucher et émincer l'oignon. Le mettre dans une poêle avec l'huile et faire revenir sur feu vif.
- 4 Ajouter les rondelles de courgettes et les dés de poivrons.
- 5 Saler, baisser sur feu moyen. Faire cuire pendant environ 15 minutes, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres, en remuant de temps en temps.
- 6 Entre temps, laver les tomates cerises, les couper en deux.
- 7 Ajouter les demi-tomates au mélange de poivrons et courgettes, continuer la cuisson pendant encore 5 minutes.
- 8 Retirer du feu. Saupoudrer les légumes d'origan, réserver.

Étape 2

Préparation de l'appareil à flan

- 1** Dans un saladier, battre les oeufs avec le sel et le poivre.
- 2** Ajouter le lait et la crème et fouetter pour faire bien amalgamer les ingrédients.
- 3** Ajouter le gruyère râpé, mélanger et réserver.

Étape 3

Cuisson

- 1** Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2** Beurrer un plat allant au four.
- 3** Disposer les légumes dans le plat en les répartissant bien.
- 4** Verser l'appareil à flan sur les légumes.
- 5** Enfourner et faire cuire pendant 20 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1** Sortir le flan du four, le découper en parts et servir tiède.