Crèmes

Flan de courgettes sucré aux abricots

1h25	30 min	55 min	0	294
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

- 400 g **Courgette**
- 400 g **Abricot(s)**
- 150 ml **Lait demi-écrémé**
- 150 g **Sucre semoule**
- 150 g **Farine**
- 3 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 90 g **Beurre**
- 1 **Gousse(s) de vanille**

Étape 1

Préparation des courgettes

1. Porter une casserole d'eau à ébullition.
2. Laver les courgettes et couper leur pédoncule.
3. Les éplucher et les couper en fines rondelles.
4. Les faire cuire pendant 5 minutes dès la reprise d'ébullition.
5. Les rafraîchir en les passant sous l'eau froide afin de stopper la cuisson puis les égoutter.
6. Les mixer. Laisser refroidir dans le mixeur.

Étape 2

Préparation des autres ingrédients

1. Préchauffer le four à 190°C (Th.6°-7)
2. Faire fondre 80g beurre dans une petite casserole.
3. Fendre la gousse de vanille en deux, la mettre dans une autre casserole avec le lait. Porter doucement à ébullition, puis éteindre le feu. Laisser infuser.
4. Verser le beurre fondu, les oeufs, la farine et le sucre en poudre dans le mixeur.
5. Retirer la gousse de vanille, verser le lait dans le mixeur

puis mixer les ingrédients.

6. Laver les abricots puis les dénoyauter.
7. Beurrer un moule à gâteaux avec les 10 g de beurre restant. Verser la pâte aux courgettes et disposer les abricots dedans.

Étape 3

Cuisson du flan et dressage

1. Faire cuire pendant 40 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir sèche.
2. Sortir du four puis laisser refroidir avant de démouler.
3. Le flan se déguste frais.