



Crèmes

# Flan de courgettes sucré aux abricots



1h25 30 min 55 min

0

294

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

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.