

Le flan de courgette



Vous savez, les cuisiniers aiment utiliser de grands mots pour nommer leur plat. Aujourd'hui je vous propose le flan de courgette qui en réalité, est une quiche sans pâte! C'est super rapide, super léger et surtout, super bon!

Ingrédients pour deux ramequins

Une grosse courgette
1 petit oignon
2 œufs
2 grosses cuillères de crème fraîche (légère si possible)
50g de fromage râpé
1 filet d'huile d'olive
Sel / Poivre / Thym

Préparation

Préchauffez votre four à 200°

Lavez et coupez votre courgette en brunoise (petits dés)

Faites de même avec votre oignon

Faites chauffer votre huile d'olive dans une poêle et faites-y revenir vos légumes 5 minutes. Assaisonnez. Dans un saladier, mélangez la crème fraîche et les œufs. Poivrez et salez légèrement. Battez. Ajoutez ensuite vos légumes ainsi que le fromage râpé. Mélangez

Beurrez **LEGEREMENT** vos ramequins et versez-y votre appareil à flan.

Enfournez une trentaine de minutes. Pour savoir si votre flan est cuit, plantez la lame d'un couteau. Si elle ressort sèche, c'est cuit!

Servez chaud avec une viande rouge ☺



Karelle Vignon
De ma cuisine à la vôtre – Bon Appétit!

www.lesgourmandisesdekarelle.com

<https://www.facebook.com/lesgourmandisesdekarelle>