

Flan de légumes

Écrit par Administrator

Jeudi, 22 Juin 2017 13:49 - Mis à jour Jeudi, 22 Juin 2017 14:13

Flan de légumes

Ingrédients :

2 Courgettes
2 tomates
1 oignon
20 cl de crème liquide 5(ou lait entier)
35g de maizena

4 œufs entiers
50 gr de gruyère rapé
un peu de noix de muscade rapé
sel et poivre du moulin

ÉTAPE 1

Préchauffez le four th.6 (180°C).

ÉTAPE 2

Épluchez les courgettes puis découpez-les en dés. Pelez et épépinez les tomates et découpez-les également en dés. Émincez l'oignon et le persil.

ÉTAPE 3

Dans un saladier, mélangez la crème, la maïzena, les œufs et le gruyère râpé. Ajoutez la noix

Flan de légumes

Écrit par Administrator

Jeudi, 22 Juin 2017 13:49 - Mis à jour Jeudi, 22 Juin 2017 14:13

de muscade râpée. Salez et poivrez à votre convenance. Ajoutez les légumes coupés en dés dans votre préparation.

ÉTAPE 4

Versez le tout dans un plat allant au four et faites cuire pendant 35 minutes environ.

ÉTAPE 5

Lorsque votre flan est cuit et bien doré, sortez-le du four et servez-le bien chaud avec une viande, un poisson, ou même seul pour un plat végétarien.

Comme tous les flans de légumes, celui-ci peut être adapté aux légumes de saison ou tout simplement aux légumes qui se trouvent dans votre frigo ! Vous avez une aubergine ? Ajoutez-la ! Des poivrons, des carottes (pensez à les râper car elles mettent plus de temps à cuire), des petits pois... faites-vous plaisir ! Vous pouvez également modifier les fines herbes : que diriez-vous de quelques feuilles de basilic ciselées ? Et côté fromage, rien ne vous empêche d'opter pour du parmesan, du comté ou de la mozzarella.