

FLAN DE COURGETTES ET CAROTTES

Retrouvez toutes nos recettes sur www.panier-naturel.com

FACILE	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson 10 + 40 minutes
4 personnes	1 sauteuse, 1 saladier, 1 casserole, 1 moule à cake

Ingrédients :

3 courgettes
3 carottes
1 bouillon cube
1 oignon
3 œufs
100 gr de gruyère râpé, 1 cuillère à soupe de chapelure
1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de crème fraîche
1 boîte de coulis de tomates
Sel, poivre, herbes de Provence, huile d'olive

Préparation :

- 1 - Laver et couper les courgettes (sans les éplucher) en rondelles assez fines.
- 2 - Laver, éplucher et couper les carottes et l'oignon en rondelles également.
- 3 - Dans une sauteuse, les faire revenir environ 10 minutes avec 1/2 verre d'eau, 1 bouillon cube, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 4 - Dans un saladier, mélanger 3 œufs, 100 gr de gruyère, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de chapelure, 1 cuillère à soupe de crème fraîche et du poivre.
- 5 - Ajouter les courgettes au mélange, et verser dans un moule à cake préalablement beurré et fariné.
- 6 - Faire cuire 35-40 minutes au four à 190 °.
- 7 - Dans une casserole, faire tiédir le coulis de tomates, ajoutez-y le sel, le poivre, les herbes de Provence (selon votre goût), et un peu de crème fraîche.
- 8 - Servir le flan coupé en tranches avec le coulis de tomates.