

Flan de courgettes

Ingrédients pour 4 personnes

500 gr de courgettes
4 œufs
2 cuillères à soupe de Maïzena
15 cl de lait
15 cl de crème fraîche
100 gr de gruyère râpé ou de parmesan
Sel et poivre



La recette

- 1/ Laver et couper les courgettes en cubes de 1 cm sur 1 cm.
 - 2/ Cuire les cubes de courgette dans l'eau bouillante (il doit rester croquants) ensuite les égoutter.
 - 3/ Délayer la maïzena dans le lait, ajouter la crème fraîche, les œufs battus, le gruyère. Saler, poivrer
 - 4/ Dans un plat à gratin beurré, déposer les cubes de courgettes puis verser l'appareil dessus.
 - 5/ cuire au four pendant 30 minutes à 200°C
- Servir chaud.

La bonne recette de gütoune