



FLAN DE COURGETTE À LA MENTHE



Temps de préparation

5 minutes



Temps de cuisson

1 heure 20



Niveau de difficulté

★

Ingrédients pour 6 à 8 personnes

2 oignons

2 ou 3 gousses d'ail

1 kg 200 de courgettes

1 citron

1 cuillère à café de Maïzena

5 œufs

Environ 30 feuilles de menthe

Sel, poivre

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préchauffez votre four à 150°C

Préparation de la recette

Emincer les oignons.

Ecraser les gousses d'ail.

Couper les courgettes en rondelles.

Déroulement de la recette

Dans une sauteuse, mettre l'huile d'olive à chauffer. Faire fondre les oignons et l'ail. Ajouter les courgettes, saler et poivrer.

Laisser cuire 20 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.

Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Ajouter la Maïzena diluée dans le jus de citron, les feuilles de menthe puis les courgettes.

Mélanger et verser dans un moule huilé (moule à gâteau ou à cake).

Cuire 1 heure et déguster chaud ou froid.



Il n'est pas nécessaire d'éplucher les courgettes !



Si vous cuisez votre flan dans des moules souples individuels, réduisez la cuisson de 15 minutes !

Idéal en mise en bouche, en entrée ou en accompagnement ou encore le soir seul avec une bonne salade verte !