

## FLAN DE COURGETTES

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Facile	Coût faible
Préparation : 15 minutes	Cuisson : 45 minutes
Pour 4-6 personnes	1 sauteuse, 1 saladier, 1 moule à cake

### **Ingrédients :**

3 courgettes  
2 carottes\*  
1/2 bouillon cube  
1 oignon  
3 œufs  
100 gr de gruyère râpé  
1 cuillère à soupe de chapelure  
1 cuillère à soupe de farine  
15 cl de crème fraîche  
1 boîte de coulis de tomate  
sel, poivre  
herbes de Provence  
huile d'olive

### **Préparation :**

- 1 - Laver les courgettes, éplucher les carottes puis les couper en rondelles assez fines
- 2 - Dans une sauteuse, commencer par les carottes les faire revenir avec 1/2 verre d'eau, 1/2 bouillon cube, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et l'oignon émincé puis ajouter les courgettes et les faire revenir encore 5 minutes
- 3 - Dans un saladier, mélanger 3 œufs, 100 gr de gruyère râpé, 1 cuillère à soupe de farine, 1 cuillère à soupe de chapelure, 10 cl de crème fraîche, des herbes de Provence et du poivre.
- 4 - Ajouter les courgettes et carottes au mélange, verser dans un moule à cake antiadhésif.
- 5 - Faire cuire 35 minutes au four à 175 °.
- 6 - Quelques minutes avant la fin de la cuisson du flan, 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.
- 7- Démouler et servir le flan tiède coupé en tranche avec le coulis de tomate.