



Manou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Flan de courgettes à la tasse .



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 verre de lait
- 15 cl de crème fraîche
- 2 c.à.s de Maïzena
- 4 gros œufs
- 500 g de courgettes
- Sel, poivre, muscade

- Laver, éplucher et couper finement les courgettes, les faire cuire à la vapeur et les égoutter
- Dans un saladier délayer la Maïzena avec le lait, ajouter la crème fraîche, les œufs et battre le tout
- Assaisonner à convenance puis ajouter les courgettes. Mixer le tout
- Verser dans des tasses puis placer le tout dans un grand récipient avec de l'eau au 1/3
- Enfourner pour 30 minutes à 210°C th.7 pour une cuisson au bain-marie

Astuces :

- Ajouter des dés de jambon, de gruyère pour un flan plus complet
- Plutôt qu'une cuisson au bain-marie, verser la préparation non mixée dans des moules individuels (ou un plat à gratin) allant au four pour obtenir une texture et une cuisson plus prononcée et ferme

