



Flan de Courgettes & Tomates

Je fais comment ?

1. Préchauffez le four sur Th. 7 - 210°C.
2. Coupez les courgettes en rondelles. Coupez les tomates en dés, épluchez l'ail puis écrasez-le.
3. Dans une poêle, faites revenir les courgettes avec un peu d'huile d'olive. Pendant ce temps, faites revenir les dés de tomates avec l'ail dans une seconde poêle jusqu'à ce que les tomates soient molles puis assaisonnez de sel et de poivre.
4. Dans un saladier, mélangez les œufs avec le parmesan et la crème fraîche. Versez ensuite les tomates et les courgettes puis versez dans un moule anti-adhésif. Enfourez pour 35 minutes environ. Servez tiède avec une salade.

Ingrédients

- 3 courgettes
 - 4 tomates
 - 100 g de parmesan
 - 5 œufs
 - 2 C. à soupe de crème fraîche
 - 2 gousses d'ail
 - Huile d'olive
 - Sel & poivre
- Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn
4 personnes