

Iucullus succullus



FLAN DE COURGETTE RAPÉE ET TOMATES CERISE

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 40 minutes
(Pour 4 personnes)

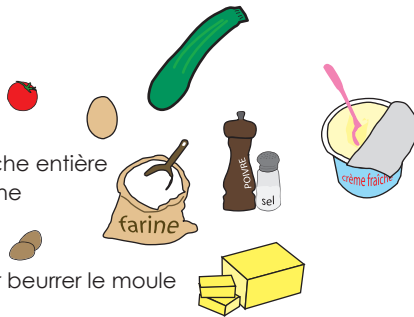
Les ustensiles :

- 1 moule
- 1 râpe à légumes
- 1 jatte
- 1 cuiller en bois
- 1 fouet
- 1 planche
- 1 couteau de cuisine



Les ingrédients :

- 1 courgette
- 36 tomates cerises
- 2 oeufs
- 20 cl de crème fraîche entière
- 2 c. à soupe de farine
- sel et poivre
- noix de muscade
- 10 g de beurre pour beurrer le moule



Préchauffe le four à 180 °C / thermostat 6.

Mets la grille sur le 2^e gradin : compte en partant du bas.

Lave la courgette, coupe les deux extrémités et râpe-la sur les gros trous de la râpe.

Dans une jatte, mélange les oeufs, la crème, la farine, le sel, le poivre et une pincée de noix de muscade.

Mélange énergiquement avec un fouet. Lorsque l'appareil est homogène, ajoute la courgette râpée et mélange à nouveau. Coupe les tomates en deux.

Beurre le moule. Verse le contenu de la jatte dans le moule et dispose-les demies tomates sur le mélange.

Enfourne 30 minutes environ. Laisse refroidir le

flan pour l'emporter en pique-nique, mais il peut se manger tiède ou chaud aussi.