Flan de courgettes

18/06/2019 à 08h29

Par Laurence Benedetti

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 35 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 4 courgettes de taille moyenne
- 3 œufs
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 15 cl de lait
- 100 g de féta
- 1 c à s de ciboulette
- 1/2 c à c de curcuma
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C ;
- Lavez les courgettes, coupez-les en petits cubes puis faites-les blanchir dans un grand volume d'eau bouillante salée ;
- Dans un saladier, cassez les œufs entiers ;
- Ajoutez le lait et la crème fraîche liquide ;
- Ajoutez la ciboulette ciselée ;
- Salez, poivrez ;
- Ajoutez 1/2 c à c de curcuma ;
- Mélangez la préparation à l'aide d'un fouet pour obtenir une préparation homogène ;
- Coupez la feta en cubes ;
- Ajoutez les cubes de feta à la préparation ;
- Ajoutez également les courgettes blanchies, bien égouttées ;
- Chemisez un moule avec une feuille de papier cuisson ;
- Versez-y la préparation ;
- Versez de l'eau bouillante à mi-hauteur d'un plat à gratin, dans lequel vous pouvez déposer le flan de courgettes ;
- Placez le flan de courgettes dans le plat à gratin ;
- Enfournez pour 30 à 35 minutes à 180°C. Vérifiez la cuisson en plantant un couteau au centre du flan, la lame doit ressortir à peine humide. Laissez refroidir puis démoulez.