

Les recettes de Randouvèze

Flan de courgettes

Ingrédients :

3 oignons

Courgettes

6 œufs

Crème fraîche ou lait (1 verre à moutarde)

1 cuillère à soupe de farine

Thym, laurier,

Poivre et sel

Préparation :

Faire revenir 3 oignons. Couper les courgettes un peu épluchées en petits morceaux. Ajouter thym, laurier, poivre, sel. Faire revenir un peu à la poêle. Mettre 6 œufs, un peu de crème fraîche ou de lait (1 verre à moutarde), 1 cuillerée à soupe de farine. Bien remuer.

Verser dans un moule à cake. Cuire au bain-marie, au four, 30 à 45 min.

Servir avec un coulis de tomates un peu relevé.

Origine : Linette Scetbon