

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

Flan de Courgettes



Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

2 kg de courgettes (environ une cocotte une fois découpée)

3 oeufs

25 cl de lait de chèvre demi-écrémé

2 cs de farine

100g de tome de brebis

sel, poivre

Réalisation :

1/ La veille, ou le matin pour le soir, peler, laver et couper les courgettes en dés. Les faire cuire en cocotte 45 min environ. Les mettre à égoutter jusqu'au lendemain, ou soir.

2/ Battre les oeufs avec le lait et la farine. Poivrer généreusement et saler bien car la courgette est fade.

Verser les courgettes dans un plat à gratin. Couper 1/4 du fromage en petits dés et les éparpiller dessus.

Verser l'appareil à flan, puis râper le reste du fromage dessus.

3/ Préchauffer le four à 180°C et cuire 35 à 40 min. Déguster bien chaud !