

Flan de courgette au chèvre et au cumin

Ingrédients :

- 1/2 oignon (si gros) ou 1 petit
- 300 g de courgette non épluchée
- 2 cuillères à café de graines de cumin
- 3 fromages de chèvre frais (La Chèvretine)
- 3 cuillères à café de parmesan
- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 25 g de fécule de maïs (Maïzena)
- du sel fin de Guérande
- du poivre 5 baies
- du fromage râpé
- des feuilles de brick
- 4 tranches de pain de mie
- de l'huile d'olive



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Placer le moule TABLETTE sur la plaque alu perforée. Parsemer le fond du moule de fromage râpé. Couper 1 gros oignon en 2. Le couper en 4. Hacher au Tornado® en donnant quelques coups de ficelle. Réserver dans la bassine ou cul de poule. Laver correctement la courgette. Couper en rondelles et les rondelles en 4. Hacher les cubes en donnant quelques coups de ficelle. Verser sur l'oignon. Emietter et ajouter 3 petits « chèvre frais ». Ajouter le cumin. Saler et poivrer. Mélanger le tout.

Dans le Tornado®, casser les œufs. Donner 3 ou 4 coups de ficelle pour les battre. Verser sur les légumes, ajouter le fromage blanc. Ajouter la fécule de maïs (maïzena) et le parmesan. Mélanger et verser dans le moule. Couper les feuilles de brick et placer sur l'appareil dans le moule(ou les tranches de pain de mie). Vaporiser d'huile d'olive. Enfourner 35 minutes environ (selon four) à 180°C. A la sortie du four, attendre 5 minutes avant de démouler le flan.

Suggestion :

Ce flan se mange :

- soit chaud en accompagnement
- soit froid, idéal pour BBQ, pique-nique, garden-party ...

Les produits associés à la recette :

