

Flan de Calabacin



Ingrédients pour 6 personnes:

2 Courgettes BIO.
1 petit Oignon.
250 ml de crème liquide.
5 Œufs.
60 gr de Parmesan râpé.
2 branches de Menthe poivrée.
1 bouquet de Persil.
2 cuil à café de moutarde de Dijon
2 cuil à soupe d'huile d'Olive extra vierge *Oliflix*.
Sel et poivre.

Préparation:

- Peler l'oignon et émincer-le finement.
- Laver et émincer finement la courgette avec la peau.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y ajouter les courgettes et l'oignon, saler et poivrer.
- Baisser le feu, laisser cuire 5 minutes et réserver.
- Préchauffer le four à 180 °
- Dans un cul de poule, battre les 5 œufs, y ajouter 250 ml de crème liquide, 60 gr de parmesan râpé, 2 cuil à café de moutarde de Dijon, le bouquet de persil et les feuilles de menthe finement hachées.
- Bien mélanger le tout.
- Y ajouter le mélange de courgettes et d'oignon refroidi et mélanger de façon homogène.
- Verser la préparation dans des moules à cupcake.
- Enfourner les moules dans un bain marie pendant 1 h.
- Servir chaud ou froid en accompagnement d'un poisson ou d'une viande blanche.