

FLAN DE COURGETTES

(aux becs sucrés salés)

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- 3 belles courgettes
- 1 oeuf
- 3 càs de crème fraîche épaisse
- 20 cl de lait
- qqs feuilles de menthe (facultatif)
- 1 verre de semoule de blé dur extra fine (env. 12cl, en fait je mets au pif !)
- sel, poivre, thym
- huile d'olive
- 100 g de gruyère râpé
- un peu de chapelure ou 2 biscottes écrasées

Laver les courgettes et les coupées en rondelles. Dans une poêle, mettre un peu d'huile d'olives et y faire dorer les rondelles de courgettes. Saler, poivrer et ajouter un peu de thym. Égoutter.

Dans un saladier, battre l'oeuf (ou les oeufs), ajouter la crème, le lait, la semoule (si un oeuf). Bien mélanger.

Quand les courgettes sont égouttées, les couper en petits morceaux en gardant qqs rondelles pour disposer au fond du moule pour faire joli !

Déposer les qqs rondelles au fond du moule. Rectifier l'assaisonnement.

Ajouter les morceaux de courgettes à la préparation. Mettre la chapelure et le gruyère râpé ainsi que les feuilles de menthe ciselées .Déposer sur les rondelles de courgettes et faire cuire env. 45 min dans un four th.6.