

Flans de Courgettes au Chèvre

Nombre de personnes: 6

Temps de préparation: 50 minutes

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	2 belles
- OEUF(S)	3
- FROMAGE(S) DE CHEVRE	200g frais
- CREME FRAICHE	100g
- BASILIC	3 feuilles
- SEL	
- POIVRE	
- AIL EN POUDRE	un peu

Recette:

- Coupez les courgettes en petits dés ou en frites (appareil). Placez dans un plat avec un peu d'eau. Faites cuire au micro-onde pendant 5 minutes.
- Fouettez les œufs dans un plat creux puis ajoutez la crème et le fromage. Salez et poivrez. Homogénéisez au fouet. Hachez le basilic et ajoutez-le au mélange.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Répartissez les courgettes dans des cocottes individuelles, salez, poivrez et ajoutez un peu d'ail puis versez la préparation aux œufs jusqu'à les couvrir.
- Enfourez pour 30 minutes.
- Servez chaud ou froid.

