DI-314

Flans de Courgettes Curry - Féta

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 heure

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	1 ou 2
- OEUF(S)	2
- AIL EN POUDRE	1/2 c à café
- CURRY	1/2 c à café
- CRÈME FRAICHE	2 c à soupe
- GRUYÈRE RAPÉ	50g
- FETA (FROMAGE GRECQUE)	50g
- SEL	
- POIVRE	

Recette:

- Râpez les courgettes finement.
- Préchauffez le for à 180°C.
- Faites-les revenir dans de l'huile d'olive chaude. Assaisonnez avec l'ail, le curry, sel et poivre.
- Coupez la féta en cubes.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec la crème. Salez et poivrez.
- Ajoutez le gruyère râpé puis les courgettes râpées et cuites au curry.
- Homogénéisez le tout.
- Huilez les logettes d'un moule en silicone.
- Répartissez le mélange aux courgettes dans ce moule puis enfoncez légèrement un cube de féta dans chacune des logettes. Poivrez.
- Enfournez pour 25-30 minutes.
- Sortez du four et laissez un peu tiédir avant de démouler.
- Si nécessaire, réchauffez doucement au micro-onde avant de servir.