

# FLAN DE COURGETTES AU PARMESAN



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- 4 courgettes = 900g à 1kg pesées avec la peau
- 2 œufs
- Crème fraîche entière liquide 200 mL
- Parmesan 30g
- Moutarde 2 càs
- Sel et poivre
- Huile végétale (olive ou tournesol) 25 mL

## Astuces :

- Remplacer la moitié des courgettes par des carottes.
- Remplacer le parmesan par un autre fromage : comté, emmental, mimolette, bleu.
- Remplacer la crème fraîche par de la crème de soja.
- Ajouter des épices et des herbes aromatiques.

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 40 à 45 minutes**  
**Pour 4 à 6 personnes**

1. Préchauffer le four à **200°C**.
2. Dans un **saladier** : préparer l'**appareil**. Fouetter d'abord les œufs puis ajouter la crème fraîche, la moutarde, le sel, le poivre et **fouetter** de nouveau.
3. Laver les courgettes, garder la peau et les couper en  **fines rondelles** (au couteau, à la mandoline ou au robot).
4. **Râper** le parmesan si besoin.
5. Dans une **poêle**, faire chauffer l'huile sur **feu moyen**.
6. Faire revenir les courgettes environ **10 minutes** en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et dorées.
7. Dans un **plat à rebords** allant au four (20 x 26 cm) : déposer les courgettes et verser l'appareil par-dessus.
8. **Parsemer** de parmesan.
9. Enfourner environ **30 minutes** jusqu'à ce que le flan soit doré et gratiné (le temps de cuisson peut varier selon les fours et la taille du plat).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)