

FLAN DE COURGETTES AUX MAGRET DE CANARD



La préparation est pour réaliser 20 petits flans au total

Ingrédients :

- 5 courgettes
- 4 échalotes
- 20 petites tranches de magret de canard fumé
- gruyère râpé
- curcuma
- 1 grosse cuillère d'huile d'olive
- sel et poivre
- La base du flan : 4 œufs + 1 berlingot de 20 cl de crème fraîche

Le four et cuisson : faire chauffer le four à 180° et faire cuir en chaleur tournante si vous avez pour environ 30 minutes, pour un four traditionnelle cela peut être un peu plus.

Réalisation : couper les courgettes en tout petit dés, et émincer finement l'échalote. Prendre une marmite y mettre la grosse cuillère d'huile d'olive et faire revenir les courgettes et l'échalote. On ajoutera le curcuma, sel et poivre.

Ensuite, dans une poêle faire revenir les crevettes dans un peu d'huile d'olive toujours et y ajouter un peu de curry.

Une fois la cuisson faites, beurrer des petits moules. On va mélanger les légumes avec un peu de gruyère et ensuite mettre notre mélange dans chaque moule beurré.

Pour continuer, on rajoutera une grosse cuillère, voire deux, de la base du flan. La base du flan battre les 4 œufs et la crème fraîche, j'y rajoute un peu de sel et de poivre en fonction du goût de chacun.

On terminera en mettant le magret de canard par-dessus pour la décoration final.

Et on enfourne pour 30 minutes. Miam! Miam!