

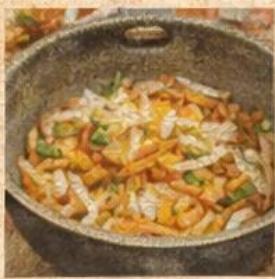
Flan de courgettes aux magret de canard



– de savoureux petits flans

Ingédients :

- 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
- 4 œufs + 1 berlingot de 20 cl de crème fraîche



Réalisation :

1. Couper les courgettes en tout petits dés. Émincer finement les échalotes.
2. Faire revenir les courgettes et l'échalote dans de l'huile d'olive et ajouter le curcuma, sel et poivre.
3. Faire revenir les crevettes dans un peu de curry.
4. Mélanger les légumes, un peu de gruyère et verser dans des moules.
5. Fouetter 4 œufs, crème, un peu de sel et de poivre et verser sur les légumes.
6. Garnir de magret de canard et enfourner 30 min à 180°C. - [1]

Cuisson :

Cuire 30 minutes à 180°C.
Miam! Miam!

