



# FLANS AUX COURGETTES, POIVRON ET CIBOULETTE

Moelleux, savoureux et colorés !

Parfaits en entrée, accompagnement ou pour un repas léger. ♥



 **POUR**  
6 personnes

 **PRÉPARATION**  
20 min

 **CUISSON**  
20 à 25 min  
à 180°C

 **DIFFICULTÉ**  
Facile

## INGRÉDIENTS

(pour 6 personnes)

-  2 belles courgettes (jaune et verte)
-  1 poivron rouge
-  1/2 oignon
-  1 petit bouquet de ciboulette
-  80 g de gruyère râpé allégé (7 ♥♥♥♥♥)
-  3 œufs (7 ♥♥♥♥♥)
-  20 cl de crème liquide de 4 % MG (7 ♥♥♥♥♥)
-  30 g de farine type 55 (3 ♥♥♥♥♥)
-  1 c.à.c d'huile d'olive (1 ♥♥♥♥♥)
-  1 c.c de curry
-  Sel et poivre du moulin

## PRÉPARATION ÉTAPE PAR ÉTAPE

- 1 PRÉPARER LES LÉGUMES**  
Coupez les extrémités des courgettes et coupez-les en petits dés. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez le poivron, retirez les graines et coupez-le en petits dés. Lavez, séchez et ciselez la ciboulette.



- 2 FAIRE REVENIR**  
Faites revenir l'oignon dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 1 minute. Ajoutez les courgettes et le poivron. Mélangez et laissez cuire sur feu moyen pendant 10 minutes en veillant à ce que cela n'attache pas.



- 3 PRÉPARER L'APPAREIL**  
Préchauffez votre four à 180°C (th 6). Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs et la crème. Ajoutez la ciboulette, le gruyère et le curry. Poivrez et salez. Mélangez de nouveau.



- 4 ASSEMBLER LA PRÉPARATION**  
Ajoutez les courgettes cuites ainsi que le poivron. Mélangez délicatement et versez la préparation dans vos empreintes grand rond.



- 5 CUISSON**  
Enfournez pour 20 à 25 minutes de cuisson, jusqu'à ce que les flans soient bien dorés et pris. Laissez tiédir quelques minutes avant de démouler.



- 6 DÉGUSTATION**  
Démoulez sur une assiette de présentation et servez chaud, tiède ou même froid. Idéal avec une salade verte ou en accompagnement.



## ASTUCE

Vous pouvez préparer ces flans à l'avance et les déguster chauds, tièdes ou froids avec une salade verte. ♥