



FLAN DE COURGETTES AUX MAGRET DE CANARD

Une recette *savoureuse* et facile à préparer ! ♥



INGRÉDIENTS

Pour 20 petits flans

- 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



PRÉPARATION

1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Couper les courgettes en tout petits dés et émincer finement les échalotes. Dans une marmite, faire chauffer la grosse cuillère d'huile d'olive. Faire revenir les courgettes et l'échalote. Ajouter le curcuma, le sel et le poivre.



2 CUIRE LES LÉGUMES

Faire revenir les légumes dans la marmite jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver et laisser tiédir.



3 PRÉPARER LES MOULES

Beurrer des petits moules individuels (moules à muffins en silicone ou en métal).



4 PRÉPARER LA BASE DU FLAN

Dans un saladier, battre les 4 œufs avec la crème fraîche. Assaisonner avec un peu de sel et de poivre selon votre goût.



5 ASSEMBLER

Mélanger les légumes tiédis avec un peu de gruyère râpé. Répartir ce mélange dans les moules. Verser la préparation du flan par-dessus. Déposer une tranche de magret de canard fumé sur chaque flan pour la décoration finale.



6 CUISSON

Enfourner dans un four préchauffé à 180°C en chaleur tournante pendant environ 30 minutes (un peu plus pour un four traditionnel), jusqu'à ce que les flans soient bien dorés.



ASTUCE

Ces petits flans peuvent se déguster chauds ou froids, accompagnés d'une salade verte. Parfaits pour un repas léger ou pour un apéritif gourmand !

Bon appétit ! ♥