

## FLAN DE COURGETTES AU CHEVRE

### INGREDIENTS :

1 courgette  
20 brins de ciboulette  
10 feuilles de basilic  
sel et poivre  
un peu de muscade  
2 tranches de jambon blanc  
2 œufs  
150 ml de crème à 30%  
100 gr de fromage de chèvre  
25 gr de gruyère  
1 c à s de pignons de pins  
1 c à s d'huile



### PREPARATION :

Laver et râper la courgette avec la peau et bien la presser pour évacuer l'eau  
Mettre l'huile dans la poêle, ajouter la courgette et la faire revenir 2min, saler et poivrer

La mettre ensuite dans un plat, émietter le fromage de chèvre

Ajouter la muscade, ensuite battre les deux oeufs avec la crème et l'ajouter au mélange

Ajouter le jambon coupé en petits morceaux

Beurrer un plat ou plusieurs petits et y verser la préparation

Parsemer de fromage de gruyère et de pignons de pins



<http://katarinetta.canalblog.com/>