

Flans courgettes menthe amandes et graines



Ingrédients pour 6 flans:

- 300 g de courgettes
- 3 oeufs
- 20 g de maïzena
- 40 g de fromage de chèvre frais ou St Môret
- menthe ciselée
- Sel, poivre
- 40 g d'amandes entières
- Graines de courge

Préchauffez votre four à 180°. Posez votre moule sur la plaque perforée.

Lavez la courgette et la couper en gros morceaux. Concassez-la grossièrement ou râpez-la.

Battez les oeufs versez-les sur les courgettes. Rajoutez le reste des ingrédients (sauf les amandes et graines) et mélangez.

Versez votre préparation dans vos empreintes. Répartir les graines de courge et les amandes concassées. Enfourez 25mn environ à 180°.

Attendre quelques minutes et démoulez. Se déguste chaud, froid ou tiède. Bon appétit.

Le Flo des saveurs septembre 2019