

FLAN AUX COURGETTES ET AUX FÈVES

Ingrédients pour 4 personnes

- 300-400 g de courgettes
- 200 g de fèves écossées
- 200g de jambon sec effiloché
- 4 oeufs
- 15 cl de lait
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de fromage râpé (comté, emmental, parmesan,...)
- 2 cuillères à soupe de Maïzena
- Cumin moulu, sel, poivre



1. Laver les courgettes, les couper en dés et les faire cuire quelques minutes à la vapeur, elles doivent rester fermes. Égoutter et assaisonner avec sel, poivre et une pincée de cumin moulu.
2. Ébouillanter les fèves une minute et enlever la petite peau qui les recouvre, c'est pas le moment le plus fun de la recette.
3. Poêler rapidement le jambon à feu vif.
4. Dans un saladier délayer la Maïzena dans le lait et incorporer les oeufs, la crème, le fromage, le jambon et les légumes. Saler, poivrer.
5. Verser dans un plat à gratin beurré et faire cuire 30 à 45 mn au four à 200° (th 7). Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau. Si le flan est bien gratiné mais encore liquide à l'intérieur on peut terminer la cuisson au micro-ondes.