

PETITS FLANS COURGETTES ET POIVRONS

Ingrédients pour 6 flans :

- 1 courgette
- 2 càs de mélange de dés de poivrons rouge, jaune, vert congelés (de chez Thiriet par ex.)
- 3 oeufs
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 1 verre de lait (15 cl)
- 2 càs de chapelure
- huile d'olive
- 75 g de gruyère râpé
- 1 pincée de basilic haché
- sel, poivre

Lavez et coupez la courgette en petits dés.

Faire décongeler les dés de poivrons, égouttez.

Dans une poêle, faire dorer à l'huile d'olive les dés de courgettes. Salez, poivrez. Egouttez.

Dans un saladier, battre les oeufs avec la crème fraîche. Ajoutez le lait, la chapelure, le gruyère râpé, les dés de courgette, les dés de poivrons, le basilic. Salez, poivrez. Mélangez sans abîmer les poivrons.

Mettre dans des moules en silicone (ici à briochettes) ou dans des ramequins préalablement huilés (je dispose au fond un cercle de papier sulfurisé pour faciliter le démoulage).

Mettre au four th.6 env. 30 à 40 min. Une pointe de couteau plantée à l'intérieur doit ressortir sèche.

Peut se déguster chaud en accompagnement ou froid avec une salade ou un coulis de tomates