

Flans de courgettes au parmesan



- 4 œufs
- 2 cs de farine
- 30 ml de crème liquide à 15 % de mg
- 3 courgettes
- 1 petit oignon
- 80 gr de parmesan
- Persil
- 1 cc d'huile d'olive
- Sel, poivre

Laver les courgettes et les couper en petits cubes.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir l'oignon émincé.

Rajouter ensuite les courgettes et faire cuire 5 minutes.

Les courgettes doivent prendre une jolie couleur.

Saler, poivrer et répartir dans vos empreintes.

Préchauffer votre four à 180°.

Battre les œufs en omelette avec la farine et la crème.

Incorporer ensuite le parmesan et le persil

Mélanger bien et verser cet appareil sur les courgettes.

Mettre au four et faire cuire 25 à 30 minutes en fonction de votre four

