

Flan de légumes à la provençale



Pour 1 flan / 3 pp ou 4 sp par flan

- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 courgette (moyenne)
- 150 gr de râpé de jambon blanc fumé
- 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 200 ml de lait concentré non sucré

- 35 gr de maïzena
- 4 oeufs
- 70 gr de gruyère râpé
- herbes de Provence
- sel, poivre

Couper les légumes en dés.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire cuire les légumes avec la gousse d'ail pressée, le sel, le poivre et les herbes de Provence.

Pendant ce temps répartir le gruyère râpé dans les empreintes.

Préchauffer votre four à 170°.

Une fois que les légumes sont cuits les ajouter dans les empreintes puis répartir le râpé de jambon.

Mélanger dans un saladier les oeufs battus avec le lait concentré.

Prélever un peu de ce mélange et y diluer la maïzena.

Reverser le tout dans le saladier, saler, poivrer et mélanger.

Verser cette préparation dans vos empreintes et enfourner pour 20 minutes.

J'avais servi ces flans avec un blanc du poulet à l'estragon, on s'est régalés.