

Le flan de courgettes fondant et sa sauce tomate maison

Ingrédients nécessaires

- 500g de courgettes râpées
- 3 gros œufs
- 20cl de crème liquide (ou fromage blanc/yaourt grec pour une version légère)
- 50g de parmesan ou gruyère râpé
- Pour la sauce : tomates concassées, 1 gousse d'ail, 1 oignon, herbes de Provence

Préparation pas à pas

- Faire dégorger les courgettes râpées avec une pincée de sel pendant 15 à 30 minutes.
- Presser les courgettes dans un torchon propre pour éliminer l'excès d'eau.
- Mélanger les courgettes, les œufs, la crème et le fromage dans un saladier.
- Enfourner à 180°C pendant 35 à 45 minutes pour une dorure homogène.
- Laisser reposer 10 minutes à la sortie du four avant de découper pour figer la structure.

Accompagnements idéaux

- Une salade de roquette fraîche avec des pignons de pin pour le contraste.
- Une tranche de jambon cru ou de saumon fumé pour un repas complet.
- Du quinoa ou du riz complet pour ajouter une texture céréalière.
- Une escalope de poulet grillée aux herbes pour un apport protéiné supplémentaire.

Astuces et conservation

- Vérification : la lame d'un couteau insérée au centre doit ressortir propre et sèche.
- Sauce tomate : faire revenir l'oignon et l'ail, ajouter les tomates et herbes, puis laisser mijoter 15 minutes.
- Conservation : jusqu'à 3 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique.
- Réchauffage : privilégier un four doux ou une poêle pour conserver la texture.