

## Flan saumon courgette tomate

Entrée - Poissons & Crustacés

Facile : 

Moyen : 

Type de cuisson : Four

---

**Temps de préparation** : 30 minutes

**Temps de cuisson** : 25 minutes

---

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 1 pavé de saumon
  - 40 g de gruyère rappé
  - 2 petites courgettes
  - 1 oignons
  - 1 tomates
  - 25 cl de crème liquide
  - 5 oeufs
  - sel
  - poivre
- 

**Préparation de la recette** :

Dans une casserole d'eau bouillante, cuire le poisson 20 minutes puis l'égoutter

Dans une poêle, graisser avec de l'huile d'olive puis y ajouter l'oignon (taille moyenne). Laisser dorer quelques minutes puis y ajouter la tomate coupée en dés et les courgettes coupées en rondelles. Laisser cuire à feu doux, il faut que la courgette dégorge.

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

En attendant mélanger dans un saladier, les œufs, la crème, le poivre et le sel.

Mixer le saumon avec le mélange et le gruyère.

Disposer les légumes au fond du plat beurré puis y ajouter le mélange ci-dessus.

Cuire durant 25 minutes.

---



Recette proposée par Jenmic