

Petits flans de courgettes aux herbes



Quantité	6 Personne(s)
Préparation	20 min
Cuisson	40 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingrédients

pour Petits flans de courgettes aux herbes

- 3 courgettes
- 6 oeufs
- 6 c. à café de maïzena
- 35 cl de crème liquide allégée à 3% de MG
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 15 g de beurre allégé
- 1 bouquet d'herbes fraîches (ciboulette, persil, cerfeuil, estragon, basilic...)
- sel, poivre

Préparation

pour Petits flans de courgettes aux herbes

- 1** Préchauffez le four th.6 (180°C).
- 2** Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Lavez, séchez, effeuillez et hachez les herbes.
- 3** Dans un saladier, cassez les oeufs et fouettez-les avec la maïzena. Ensuite, versez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Assaisonnez, ajoutez les herbes et mélangez.
- 4** Beurrez six ramequins.
- 5** Versez la pâte dans les ramequins et disposez les rondelles de courgettes à la verticale.
- 6** Enfournez 40 min.
- 7** Sortez du four et servez chaud.