



FLAN DE LÉGUMES D'ÉTÉ



Niveau



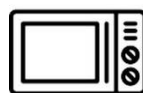
Facile

Préparation



20 min

Cuisson



35 min

Prix



Bon marché

INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES) :

Chez Panier des Champs :

- 2 tomates
- 2 petites courgettes
- ½ oignons
- 2 œufs entiers

En épicerie :

- 1 cs de persil ou de ciboulette
- 100 g de crème fraîche
- 1 cs de Maïzena
- sel, poivre
- gruyère râpé



Les légumes,
source importante de fibres,
favorisent la digestion et réduisent les
risques de développer des maladies
intestinales.
Ne vous en privez plus !!

EN CUISINE !

- Préchauffez le four à 160 °C (th 5-6).
- Coupez en petits cubes les légumes en ayant au préalable pelé et épépiné les tomates.
- Hachez très finement l'oignon et le persil.
- Faites-le revenir dans un peu d'huile et ajoutez les légumes le temps de les colorer un peu.
- Mélangez tous les légumes et ajoutez la crème, la Maïzena, les œufs et le gruyère.
- Salez, poivrez et mélangez bien.
- Remplissez vos moules et mettez au four pour 35 minutes environ.

BON APPÉTIT