

Flan aux fines herbes



Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 œufs
- 1/2 petite courgette
- 15 g de fines herbes ciselées (3 c à soupe)
- 50 g de fromage blanc à 20% de MG
- Quelques gouttes d'huile
- Noix de muscade

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 45 minutes

1. Couper la courgette en 4 sans la peler et éliminer la partie centrale pépineuse. Puis la couper en petits cubes.
2. Hacher très finement les herbes.
3. Cuire les dés de courgette dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'eau pendant 15 minutes à feu doux.
4. Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc, la noix de muscade et les herbes.
5. Egoutter les courgettes, les disposer dans des ramequins légèrement huilés et couvrir avec la crème aux herbes.
6. Cuire au bain-marie chaud au four pendant 30 minutes à 180°C

Astuces

Exemple d'herbes utilisées : persil, oseille, ciboulette.

Variante

Ce plat peut être accompagné d'un coulis de tomate.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 10 g Glucides : 4 g Lipides : 7 g Energie : 119 Kcal

