



---

## *Flan de courgette au coco*

---



*Une manière sympa pour servir les courgettes ,  
surtout quand on les cultive et qu'on ne sait plus quoi en faire!*

### *Ingrédients :*

*800gr Courgettes*

*1 gousse Ail*

*10 cl de crème fraîche*

*10 cl de crème de coco*

*3 Œufs entiers*

*20 gr Bouquet de coriandre*

*Sel & Poivre*

### *Préparation :*

*Préchauffer le four à 160 °.*

*Préparer les courgettes, si elles sont très grosses il faudra peut-être l'éplucher et retirer les graines, puis râpez-les finement.*

*Ciseler la coriandre.*

*Pressez la gousse d'ail.*

*Placer les courgettes dans un saladier.*

*Ajouter les œufs battus, la crème fraîche, la crème de coco, la coriandre et l'ail.*

*Assaisonner et mélangez le tout.*

*Répartir la préparation dans des mini cocottes ou ramequins et enfournez 25 min.*

*Attention à la cuisson, le flan doit rester clair et non doré.*

*Servez dès la sortie du four.*

### *Info conseil :*

*Vous pouvez aussi choisir de les cuire à basse température, dans ce cas le four sera à 90° pendant 1h30 vérifier toujours la cuisson avant . Eh oui un four peut être capricieux quelques fois.*

*Servir avec la volaille, de la viande grillée ou du poisson .*