

# La Marmite de Claude

## FLAN AUX COURGETTES & TOMATES

### **INGREDIENTS** (pour 6 à 8 personnes)

*3 à 4 courgettes (selon grosseur)  
quelques tomates séchées au four ( ou du commerce)  
4 œufs  
20cl de crème fraîche  
1 c à s de maïzena  
3 c à s d' huile d'olive  
20 g de beurre  
sel et poivre  
selon goût rajouter du basilic , du persil ou de la coriandre*

### **RECETTE**

*Couper les extrémités des courgettes, couper les courgettes en 3 tronçons de 3 ou 4 cm, enlever l'intérieur de ceux-ci et couper en lamelles de ½ cm d'épaisseur dans le sens de la longueur.*

*Eplucher l'ail et la couper finement.*

*Dans une sauteuse faire revenir les courgettes et l'ail avec 2 c à s d'huile d'olive, quand les courgettes sont à moitié cuites arrêter le feu et faire refroidir.*

*Préchauffer le four à 180 °.*

*Appliquer le beurre sur les parois d'un moule à cake.*

*Mélanger les œufs, la crème fraîche et la maïzena dans un saladier.*

*Mélanger, couper finement le basilic , le persil ou la coriandre (selon votre goût), ajouter au mélange.*

*Saler et poivrer.*

*Parsemer dans les courgettes froides, les tomates séchées et verser dans le moule.*

*Mettre au four 45 mn.*

*Laisser refroidir et mettre 12 h au réfrigérateur.*

*Servir froid.*