



## FLAN DE COURGETTES

 10 minutes 35 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 1 courgette [250 g]
- 1/2 oignon
- 1 oeuf [58 g]
- 1/2 cuillère à soupe de farine de blé [13 g]
- 20 grammes de crème épaisse
- 10 grammes de basilic, frais
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C
- 2° Laver, éplucher et couper la courgette en petits morceaux
- 3° Les passer au mixeur avec l'oignon
- 4° Faire revenir la préparation à la poêle dans de l'huile d'olive
- 5° Faire revenir la préparation à la poêle dans de l'huile d'olive
- 6° Saler, poivrer
- 7° Verser l'ensemble dans un saladier
- 8° Ajouter la farine, l'oeuf, la crème et le basilic
- 9° Bien mélanger et verser dans un (des) petits moules [tarte ou muffin] préalablement huilé
- 10° Cuire 25 min à 180 °C au four à chaleur tournante

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (405 g)	% AR
ÉNERGIE	61 kcal	249 kcal	12 %
PROTÉINES	3 g	13 g	26 %
GLUCIDES	4 g	18 g	7 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	3 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	29 mg	117 mg	5 %