

## FLAN DE CAROTTES ET COURGETTES

## **INGRÉDIENTS**

Courgettes: 200 g

Carottes: 200 g

Crème liquide: 40 cl

Œufs:3

Gruyère râpé: 50 g

Sel

Poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN TEMPS DE CUISSON : 30MN TEMPS TOTAL : 50MN

## **PRÉPARATION**

Préchauffer le four th.6(180°C)

Laver, sécher les courgettes. Peler les carottes. Couper les légumes en julienne. les faire cuire à la vapeur 10 minutes.

Dans une jatte, fouetter la crème liquide avec les œufs. Ajouter les legumes, saler, poivrer et mélanger.

Répartir la préparation dans un moule en silicone à empreintes de mini cakes.parsemer de gruyère.

Enfourner 20 mn.

Démouler délicatement. Servir avec de la salade.