Flans de courgettes au chèvre et à la menthe

Des flans verts et moelleux de courgette, mixés avec du fromage de chèvre et un peu de menthe. Une entrée chaude très légère.

6 personnes	15 min préparation	35 min cuisson	50 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 500 g de courgettes
- 3 œufs
- 100 g de chèvre frais
- 100 ml de crème liquide
- 1 c. à soupe de menthe
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à soupe de huile d'olive

Préparation

1. Couper les courgettes en dés et les cuire avec l'huile.
   10 min / 100°C / vitesse 1 / sens inverse
2. Égoutter et laisser tiédir.
3. Remettre au bol avec les œufs, le chèvre, la crème, la menthe et le sel.
4. Mixer jusqu'à obtenir une crème lisse.
   30 sec / vitesse 7
5. Verser dans 6 ramequins beurrés.
6. Cuire 35 minutes à 160°C au bain-marie.

Le conseil de Tiha
Égoutte bien les courgettes cuites avant de mixer : l'excès d'eau empêche le flan de prendre.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.