

# Flan de courgettes, carottes et pommes de terre

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes



## Ingrédients (4 à 6 Personnes) :

- 2 courgettes de taille moyenne
- 2 pommes de terre
- 10 carottes
- 20 cl de crème épaisse allégée
- 2 oeufs
- 1 verre de lait
- 3 cuillérées à soupe de farine
- sel, poivre
- noix de muscade en poudre
- fromage râpé
- 1 oignon
- 1 échalote



## Préparation de la recette :

Epluchez courgettes, carottes et pommes de terre. Coupez-les en dés (1 cm environ). Mettez-les ensuite à cuire dans une cocotte pendant environ 1/4 d'heure jusqu'à ce que la vapeur s'échappe.

Pendant ce temps, épluchez et hachez très finement l'oignon et l'échalote. Faites les revenir 2 min dans un peu d'huiles d'olive. Réservez.

Dans un saladier mélangez les oeufs, la crème, le lait, la farine, l'oignon et l'échalote. Ajoutez sel, poivre et un peu de noix de muscade.

Versez dans le mélange vos légumes cuits et mélangez.

Placez le tout dans un moule à gratin et saupoudrez de fromage râpé.

Faites cuire dans un four bien chaud (210°C - thermostat 7) pendant 30 min.

Le plat doit avoir la consistance d'un flan.

