



Flan aux légumes et fromage blanc

30/01/2018 à 09h56

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 9 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 100 gr de courgettes
- 100 g de poivrons rouges
- 100 gr d'aubergines
- 1 gousse d'ail
- 40 cl de lait
- 2 œufs
- 100 gr de farine
- 100 gr de fromage blanc bien égoutté
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Détaillez les courgettes, les aubergines et les poivrons en petits dés;
- Réduisez l'ail en purée;
- Dans la cocotte, mettez l'huile d'olive et faites revenir les dés de légumes. Ajoutez l'ail et assaisonnez puis mettez de côté;
- Dans un saladier, mélangez le lait, les œufs, la farine, le sel et le poivre. Ajoutez les légumes découpés en dés et le fromage blanc coupé en gros dés. Bien remuez le tout. Garnissez un moule à manqué de papier cuisson, cersez-y la préparation couvrez-la d'un film alimentaire;
- Dans la cocotte, versez 75 cl d'eau et disposez le moule dans le panier vapeur en position haute et fermez la cocotte;
- Dès que la vapeur s'échappe, baissez le feu et laissez cuire selon le temps indiqué. Ouvrez et démoulez quand le flan est tiède.