



Flan de courgettes nature ou chèvre basilic

28/08/2018 à 12h26

Par [Rémy Labarrière](#)

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 6 personne(s)

Ingrédients :

- 1 kg de courgettes
- 2 gousses d'ail
- 125 g de persil
- huile d'olive
- 4 œufs
- 30 cl de crème liquide soja
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 6 feuilles de basilic

Préparation :

- Lavez les courgettes puis coupez-les en rondelles;
- Faites-les sauter à la poêle avec l'huile d'olive, assaisonnez-les puis mettez l'ail et le persil à la fin de chaque poêlée;
- Goûtez les courgettes préalablement sautées;
- Fouettez les œufs avec la crème (vous pouvez ajouter une pointe de muscade). Pour la recette 'chèvre basilic', il vous suffit d'ajouter le fromage de chèvre et le basilic en même temps;
- Répartissez les courgettes dans les moules individuels et versez la préparation par dessus de façon à les recouvrir;
- Placez au four 30 minutes à 180°C, les flans doivent être dorés.