

FLAN DE COURGETTES A LA MENTHE

Ingrédients

3 œufs

2 petites courgettes

2 oignons

1/2 Bouquet de menthe

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Beurre pour le moule

Sel

Poivre

Coulis de tomates

Préparation

Couper les courgettes en 4 dans la longueur, puis en tranches fines. (J'ai pris soin de les épépiner)

Nettoyer et émincer les oignons. Faire revenir le tout 5 minutes dans l'huile chaude.

Saler et poivrer.

Battre les œufs en omelette, ajouter la menthe ciselée, saler et poivrer.

Verser en filet sur les courgettes et les oignons en les mélangeant.

Mettre dans un moule, carré ou rectangulaire beurré.

Cuire 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 200 °

Laisser refroidir, démouler et couper en petits cubes.

Servir avec un coulis de tomates.

Pour un coulis rapide :

Chauffer 5 mn une purée de tomates, avec des oignons et de l'ail revenus à l'huile d'olive et quelques gouttes de Tabasco.