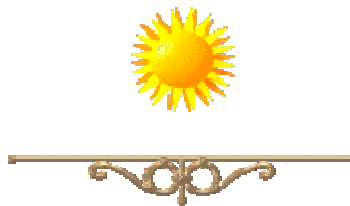


Fiche recette 101

Flan de Légumes.

(Plat végétarien). Préparation : 20 minutes - Cuisson : 50 minutes.



Ingrédients pour 4 personnes.

500 g de courgettes, 4 œufs, 2 poivrons rouges, 4 tomates, 1 oignon, 100 g de gruyère râpé, 4 cuillers à soupe de lait, 2 cuillers à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation.

Laver les courgettes et les couper en petits morceaux. Laver et épépiner les poivrons puis les couper en petits morceaux.

Ébouillanter les tomates puis les peler, les épépiner et les couper en petits morceaux. Éplucher l'oignon et le hacher.

Cuisson.

Faire revenir les légumes dans l'huile pendant 20 minutes. Saler et poivrer. Battre les œufs puis ajouter le lait et le gruyère râpé. Saler et poivrer. Ajouter ensuite tous les légumes, bien mélanger et verser dans un moule. Faire cuire au bain marie au four th 6/7 (200° C), pendant 30 minutes. Servir bien chaud.