

FLAN de COURGETTES (recette maison)

Prendre des petites courgettes (pour moins de graines)

Prévoir

Courgettes	2 kg
Ail	4 belles gousses
Basilic	1 bouquet
Pistaches	200 gr
Œufs	4
Crème	20 cl
Sel, poivre, piment d'Espelette	
Huile d'olives	

L'avant-veille

Laver les courgettes, bien les essuyer
Sans les éplucher, les trancher à la mandoline (épaisseur 0,5cm)
Les ébouillanter 5mn
Laisser égoutter toute la nuit
Ebouillanter les pistaches
Quand elles sont refroidies, enlever les peaux, laisser égoutter

La veille

Mixer Le basilic, l'ail et les pistaches avec un peu d'huile d'olives

Dans un saladier, mélanger délicatement

Les courgettes, le contenu du mixeur, sel, poivre, un peu de piment d'Espelette (selon son goût), les œufs, la crème

Verser dans un moule beurré et légèrement fariné

Faire cuire 1h à 210° puis 1/2h à 180°

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau

Laisser refroidir dans le four avant de mettre au frais

Avant de servir

Démouler le flan dans le plat de service

Garnir d'un coulis de tomates un peu relevé et de quelques feuilles de basilic

On peut Remplacer le basilic par de la menthe fraîche
le piment par 1 c. à soupe de moutarde forte

Intercaler 1 couche de tomates confites au milieu du flan

C'est vrai que ça prend un peu de temps, mais c'est très rafraichissant

Bon appétit.