

Flan de courgettes au lait de coco

4 pers | 15 mn | 25 mn

Les **ingrédients**

- 800 g de courgettes
- 3 œufs
- 10 cl de crème fraîche liquide
- 10 cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de coriandre
- Sel et poivre

La **recette**

Etape 1

Laver les courgettes et les râper. Laver la coriandre, l'essorer et ôter les tiges. Éplucher, couper en deux et ôter le germe de la gousse d'ail.

Etape 2

Dans un saladier, mélanger les courgettes râpées avec la crème, le lait de coco, la coriandre, l'ail, le sel et le poivre.

Etape 3

Ajouter les œufs battus. Verser dans des moules en silicone ou des verres à bodega et enfourner à 160 °C (th. 5-6) pendant 25 min.

Etape 4

Surveiller à la fin de cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau. Elle doit ressortir sèche et la flan ne doit pas trop dorer.