

Flan de légumes méditerranéen

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :35 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 269.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.244

Les ingrédients

- 5.0 u Tomate
- 2.0 u Courgette
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 100.0 gr Gruyère rapé
- 4.0 u Oeuf
- 4.0 cs lait demi écrémé
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 p Thym

Préparation des légumes:

Faites chauffer de l'eau dans une casserole. Lorsque l'eau bout, placez les tomates pendant 30 secondes. Sortez les de l'eau et épluchez-les. Coupez-les ensuite en dés en enlevant les pépins. Lavez et coupez les courgettes et les poivrons en morceaux. Epluchez l'oignon et émincez-le.

Cuisson:

Faites revenir tous les légumes à la poêle à feu vif, pendant 20 minutes en mélangeant. Assaisonnez avec le sel et le poivre selon votre convenance.

Préparation des flans:

Dans un grand bol, battez les oeufs en omelette et ajoutez le lait, le thym et le gruyère râpé. Assaisonnez.

Ajoutez ensuite tous les légumes, mélangez et versez dans des petits moules à cake.

Préchauffez le four à 200°C (thermostat 6/7). Faites cuire au bain-marie au four pendant 30 minutes.

Servir en entrée ou en plat avec un salade verte.