

Flan de riz de courgette

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :50 min

Calories par portion : 452.5 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 500.0 gr Courgette
- 150.0 gr Gateau de riz
- 1.0 u Bouillon cube poule
- 150.0 gr Mimolette
- 4.0 u Oeuf
- 20.0 cl Creme liquide 30pc
- 1.0 cc Cumin
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C

Etape 1:Préparation des légumes

Faire fondre le bouillon cube dans 30 cl d'eau au micro-onde.

Laver et rapper les courgettes dans un saladier. Ajouter le riz et le bouillon.

Dans un autre saladier battre les oeufs, la crème fraîche et la mimolette rappée. Puis ajouter le cumin, le sel et le poivre. Mélanger les deux préparations et verser dans un plat allant au four.

Etape 2:Cuisson

Couvrir le plat avec une feuille d'aluminium et faire cuire pendant pendant 45 minutes. Puis enlever l'aluminium et passer au grill pendant 5 minutes.

Présentation: A servir chaud ou froid avec un barbecue