

# Mini-flans de courgette au chèvre frais



QUANTITÉ

Pour 10 flans



PREPARATION

20 minutes



REPOS

1 heure



CUISSON

25 minutes

## CE QU'IL VOUS FAUT

- 3 courgettes de taille moyenne
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- 3 oeufs
- 100ml de crème liquide (soit végétale, soit animale)
- 100g de chèvre frais
- du thym
- du sel et du poivre



Lavez les courgettes et râpez-les (avec la peau).

Laissez-les dégorger dans une passoire avec du sel pendant une heure.

Rincez les courgettes et égouttez-les bien.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans une poêle, faites revenir les courgettes râpées avec l'huile d'olive et le beurre pendant 7-8 minutes.

Dans un saladier, battez les oeufs avec la crème.

Ajoutez les courgettes râpées, le chèvre frais coupé en petits cubes, le thym, le sel et le poivre.

Mélangez bien.

Versez la préparation dans des moules à muffins.

Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes.

Laissez refroidir avant de démouler.