

Flans de courgettes au basilic

(Pour 4 flans)

700	g	courgettes
1	gousse	ail
1	bonne poignée	feuilles de basilic
35	g	parmesan rapé
2		oeufs
1	dl	demi crème

sel, poivre

Couper la courgette en tranches vides après l'avoir vidée de la partie centrale qui contient les pépins. La faire revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive avec la gousse d'ail pressée. Essorer les courgettes dans une passoire pour en retirer le maximum d'eau puis les passer au mixeur.

Ajouter les oeufs et mélanger bien.

Incorporer la crème, le parmesan ainsi que le basilic finement ciselé.

Poivrer et rectifier l'assaisonnement.

Débarrasser la masse dans un moule à cake ou des petits ramequins huilés. Couvrir d'aluminium et placer dans un bain-marie dans un four préchauffé à 180° pendant 30 minutes.

Pour s'assurer que les flans sont bien pris, utiliser la lame d'un couteau : cette dernière doit laisser une marque bien visible sans que les bords ne se referment.

Démouler en passant la lame d'un couteau sur les bords et en retourner les flans sur une assiette.

Accompagner d'un coulis de tomate bien relevé et de quelques feuilles de basilic fraîches .

Pour une grosse terrine, doubler les quantités ainsi que le temps de cuisson et utiliser un moule à cake huilé. Procéder exactement de la même façon.