



www.cueillettecompans.fr

FLANS DE COURGETTES SIMPLES

Préparation : 1 heure

Ingrédients :

- 1kg de courgettes
- 6 œufs
- 120g de crème fraîche

Préparation :

Faites cuire les courgettes sans enlever la peau, environ 10 minutes à la poêle.

Battez les six œufs en omelette.

Mixez les courgettes cuites.

Mélangez les courgettes, les œufs et la crème fraîche.

Mettez dans des ramequins, après les avoir enduis de beurre (environ 12 ramequins).

Faites cuire 30 minutes au four thermostat 6 (180°).