

Recette d'août
Sans viande



Prête en
60 minutes



2189 kJ
523 kcal p. p.

Flans aux courgettes, sauce au basilic



VE-1/W 31-34/10

 Mix
SQ5-COC-21279
© 1996 FSC

coop

Pour moi et pour toi.

Ingrédients pour 2 personnes

200g de courgettes en morceaux
2 dl d'eau bouillante salée
1 dl de demi-crème
3 œufs
2 cs de parmesan râpé

40g de tomates séchées à l'huile égouttées, coupées en lamelles
1/2 cc de sel, un peu de poivre
1/2 bouquet de basilic
1 dl de crème fraîche
Sel et poivre
1 cs de pignons de pin grillés

1



Faire cuire les courgettes 10 min. dans l'eau salée, les égoutter et les mixer avec la crème. Ajouter œufs, fromage et tomates, remuer, assaisonner et répartir le tout dans 4 ramequins graissés (env. 1 1/4 dl chacun).

2



Couvrir les ramequins avec du papier alu et les placer sur un linge dans un plat à gratin. Verser de l'eau bouillante jusqu'aux 2/3. Faire cuire env. 35 min. au milieu du four préchauffé à 180 °C.

3



Sortir les ramequins et les laisser refroidir. Sauce: ciseler le basilic, le mélanger avec la crème fraîche, assaisonner. Démouler les flans sur des assiettes, servir avec la sauce, garnir de pignons et de basilic.

Découvrez d'autres recettes appétissantes sous www.coop.ch/recettes



Tomates séchées à l'huile Saclà, 280g



Œufs Coop Naturafarm, Suisse, les 6



Pignons de pin bio Coop Naturaplan, 100g



Basilic bio en pot



Grana padano râpé, 80g



Courgettes

Il vous faut aussi: ■ sel ■ demi-crème ■ poivre ■ crème fraîche

Les produits photographiés sont des suggestions. Si l'un d'entre eux n'est pas disponible, vous en trouverez certainement un autre dans votre Coop qui fera aussi l'affaire.



TOMATES SÉCHÉES SACLÀ...

La tomate est l'un des principaux ingrédients de la cuisine italienne. Elle est joliment appelée pomodoro (pomme d'or) car lorsque ce fruit originaire du Pérou et d'Equateur fut importé en Europe au XVI^e siècle, il était

encore jaune! Les tomates ne permettent pas seulement de préparer de délicieux antipasti, elles apportent également une saveur exquise aux plats les plus divers, surtout lorsqu'elles sont séchées.