# TERRINE DE COURGETTES AU CITRON

**Pour 8/10 personnes préparation 20mn cuisson 1H (la veille)**

|  |  |
| --- | --- |
| 5 courgettes environ 1kg | 1 cuillère à soupe d’huile d’olive |
| 5 oeufs | 20g de beurre |
| Le zeste d’1 citron | Noix de muscade |
| 1 branche de menthe | Sel, poivre |

1°) Coupez les courgettes en fines rondelles sans les éplucher, faites-les rapidement sauter à la poêle avec l’huile d’olive, ajoutez le sel, le poivre et un peu de muscade.



2°) Couvrez et terminez la cuisson à feu doux pendant env. 25mn  
  
3°) Hors du feu, ajoutez le zeste râpé et la menthe hachée.  
  
4°) Battez les œufs en omelette. Préchauffez le four tH 6/7 (180/210°C).  
  
5°) Garnissez un moule à cake beurré (pas de silicone) avec les courgettes (mettre de grandes rondelles sur les parois + joli au démoulage) puis versez les œufs dessus.  
  
6°) Placez au bain-marie tiède et glissez au four pendant 1H. La cuisson finie retirez et laisser refroidir pendant 24H au frigo.

# FLAN DE COURGETTES AU MICRO-ONDES

**Pour 4 personnes préparation 10mn cuisson 5mn**

|  |  |
| --- | --- |
| 600g de courgettes | Sel, poivre |
| 3 œufs | Herbes de Provence ou curry selon |
| 20 cl de crème légère | Votre goût |

1°) Dans un plat en verre style moule à soufflé ou à cake, couper les courgettes en petits dés.   
  
2°) Mettre à cuire 5mn au micro-ondes, pleine puissance.   
  
3°) Préparer le flan avec les oeufs battus, la crème légère, sel, poivre et herbes de Provence ou curry.   
  
4°) Verser sur les légumes et remettre à cuire 5mn au micro-ondes.   
  
***Variante : Possible avec d'autres légumes (tomates, aubergines, poivrons...).***

