

Flan de courgettes à la rose



DURÉE DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 35 MIN

INGRÉDIENTS

- 1 courgette moyenne
- 1 tomate moyenne
- 1 mini oignon
- 2 oeufs
- 3 cs farine de riz
- 4 cs de crème d'avoine
- 50 g de Comté
- ½ cc curry
- 10 boutons de rose séchées
- Sel



INSTRUCTIONS

Préchauffez votre four à 180°C. Coupez la courgette, la tomate, l'oignon et le fromage en petits cubes. Mettre la farine, mélangez et rajoutez les oeufs. Incorporez le curry, les boutons de rose effilés, le sel. Répartissez la pâte dans un moule moyen. Faites cuire au bain marie, et ou au four vapeur.

BONNE DEGUSTATION !

