

Flan de courgettes

Découper 5/6 belles courgettes en rondelles.

Prendre une poêle dans la main (haha, poil dans la main) y verser un peu d'huile d'olive et mettre à chauffer.

Verser les rondelles de courgettes, ajouter de l'ail haché, une bonne poignée de grains de riz, salez et poivrez, couvrez et laisser cuire en vérifiant la cuisson de temps en temps.

En même temps, cassez 4 œufs dans un bol, ajoutez-y un yaourt, de la crème fraîche, de la coriandre hachée, du parmesan râpé, mélangez bien.

Quand les courgettes et le riz sont cuits, versez-les dans un plat allant au four. Versez la préparation yaourt œufs etc, et bien répandre partout.

Saupoudrez de parmesan râpé.

Mettre le plat dans le four, préalablement chauffé à 180°, et laissez cuire 20mn.

Le plat peut se déguster chaud lors d'un repas entre militants progressistes, ou bien froid lors d'une Alterrando ou autres.

Bon appétit !