



FLAN DE COURGETTES AU CHÈVRE FRAIS



- **4 courgettes longues et fines**
(environ 800 g)
- **100 g de chèvre frais**
- **3 œufs entiers**
- **10 cl de crème liquide à 30 %
de matières grasses**
- **3 branches de thym frais**
- **3 CS d'huile d'olive**
- **1 gousse d'ail**
- **2 cc de sel**
- **1/2 cc de piment d'Espelette**



Nettoyer les courgettes, ôter les extrémités et les couper en rondelles d'environ 2 mm d'épaisseur avec leur peau.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen/fort avec la gousse d'ail entière pelée.

Ajouter les rondelles de courgettes (en 2 fois) et les colorer légèrement 2/3 min.

Graisser la cocotte, couvrir d'un papier sulfurisé et répartir la moitié des rondelles de courgettes. Couvrir avec la moitié du fromage de chèvre frais en prenant soin de bien répartir le fromage sur les courgettes. Renouveler l'opération avec le reste de courgettes et le chèvre frais.

Battre les œufs entiers avec la crème et le thym effeuillé. Saler et ajouter le piment d'Espelette. Verser le tout dans la cocotte sur les courgettes.

Couvrir et cuire 3 h en position «faible».

Laisser refroidir à température ambiante puis couper des parts pour la dégustation.

**Froid avec une salade de jeunes pousses bien relevée
ou à température ambiante avec une viande
ou un poisson en sauce.**

