



# FLAN COURGETTE CHÈVRE INDIVIDUEL

**PRÉPARATION : 10MIN**  
**CUISSON : 35MIN**  
**PORTION : 1**

## PRÉPARATION

## INGRÉDIENTS

- 200gr de Courgette
- 1 Oeuf + 1 Blanc (le blanc est facultatif, il ajoute plus de protéines)
- 63gr de Fromage Blanc (ici 3%)
- 30gr de Bûche de Chèvre
- 13gr de Maïzena
- Ciboulette
- Sel, Poivre

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver la courgette, la couper en cubes et la faire dorer 5mi à feu vif dans une poêle.
- Dans le bol d'un mixeur, placer la maïzena, l'œuf, le blanc et le fromage blanc et mixer jusqu'à un mélange homogène.
- Une fois les courgettes dorées, ajouter au mixeur avec les épices selon vos goûts et mixer. Je ne mixe pas bien lisse afin d'avoir de la mâche et la texture de la courgette.
- Verser la préparation dans un ramequin individuel, ajouter le chèvre coupé en cubes et placer dans un plat rempli d'eau pour créer un bain-marie.
- Enfourner pour 30minutes.
- Sortir du four et du bain-marie.
- Je préfère le déguster le lendemain après une nuit au frais, la texture est plus ferme et agréable.
- On peut démouler le flan si le ramequin a été graissé ou le manger à même le ramequin. On peut également préparer cette recette en version mini dans des moules à muffins en silicone par exemple.

 Sans Gluten

 Conservation : 4j au frais