

# Flan de courgettes à la feta

écrit par Karim



Une recette riche en vitamines et nutriments. La courgette est à l'honneur et mon objectif est de préserver des morceaux afin d'apprécier le légume. Je prépare cette recette aussi bien en été avec un gaspacho ou un coulis de tomates sinon durant les autres saisons en tant qu'accompagnement. Quand je m'impatiente, j'achète quelques fois des courgettes BIO ☐ .

La courgette est un légume fragile, il faut la conserver 4 ou 5 jours dans un endroit frais et sec pour garantir sa fraîcheur et son goût. Si vous avez des courgettes très jeunes (entre 10 et 15 centimètres maximum) c'est l'idéal. A la cueillette où je vais, cela est interdit, c'est dommage car même les fleurs de courgettes ne doivent pas être cueillies.

Pour cette recette, je choisis principalement la courgette blanche de Virginie verte pâle car je trouve qu'elle est idéale pour réaliser un gratin ou une ratatouille. (C'est d'ailleurs celle-ci que j'utilise également pour le couscous ☐ ).

Pour la feta, je vous recommande de prendre celui au lait de brebis, son mode de

fabrication est plus traditionnelle que celui au lait de vache. Pour le thon en boîte je suis récemment tombé sur un article à faire fuir un ours. Il existe généralement trois manières pour échapper à un ours en forêt, pour le thon il en existe qu'une « éviter à tout prix les grandes marques Françaises et le thon listao ou bonite ». Seul le thon blanc d'Atlantique est pêché près de nos côtes et transformé en France, les autres sont pêchés et transformés dans l'Océan Pacifique.

Il faut compter environ **25 minutes de préparation et 30 minutes de cuisson** pour réaliser ce plat.

### **Ustensiles nécessaires pour cette recette :**

- 8 ramequins ou cassolettes
- 1 grand cul de poule
- 1 fouet
- 1 spatule en bois
- 1 éplucheur Victorinox
- 1 couteau
- 1 passoire (pour filtrer le jus de cuisson des courgettes)

### **Ingrédients pour 8 personnes :**

- 3 courgettes (environ 400gr)
- 2 œufs et 2 jaunes
- 2 gousses d'ail fraîches
- 300 g de crème fraîche épaisse
- 1 boîte de thon blanc au naturel
- 1 fromage feta au lait de brebis
- 90 g de lait + 20 g de crème liquide entière 30% MG
- QS d'huile d'olive
- 1 CAC d'herbes de Provence
- 2 pincées de sarriette
- 2 pincées d'origan
- 1 pincée de noix de Muscade
- Sel/poivre

### **Etapes de préparation :**

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

## Commencer par préparer les courgettes.

Peler **les courgettes (3)**, les épépiner puis les couper en mirepoix (petits cubes de 1cm environ).

Les faire revenir dans une poêle anti-adhésive avec l'huile d'olive chaude. Ajouter **l'ail, le sel et le poivre**. Couvrir pendant **10 minutes** puis découvrir et laisser cuire de nouveau pendant **5 minutes**.



Préchauffer le four à **150°C** chaleur tournante.

Pendant ce temps, dans un cul de poule :

- > Casser **les œufs entiers (2)** et **les jaunes (2)** puis mélanger au fouet,
- > Ajouter **la crème fraîche (300g)**, mélanger au fouet
- > Ajouter **le lait (90g)** + **la crème liquide (20g)**, mélanger au fouet
- > Ajouter **le thon égoutté et émietté** puis **la FETA** coupé en cubes, mélanger à la spatule en bois
- > Ajouter **le râpé (100g)**, mélanger à la spatule en bois.



Une fois les courgettes cuites, se débarrasser du jus de la cuisson. Laissez égoutter quelques minutes. Cette étape est importante car les courgettes rendent beaucoup d'eau lors de la cuisson.

Ajouter les courgettes égouttées à la préparation. Ajouter **une pincée de noix de muscade, les herbes** (1 CAC d'herbes de Provence, , 2 pincées de sarriette et origan) **saler** et **poivrer** (très peu), mélanger.

Verser la préparation uniformément dans 8 cocottes individuelles.



Enfourner pour **30 minutes**. Mon repère pour la cuisson est la coloration des flans de courgettes.

Servir tiède ou froid accompagné d'un coulis de tomates ou d'un gaspacho maison.

### **Informations utiles :**

- Pour la cuisson, vous pouvez la faire au bain marie à 180°C.
- Vous pouvez remplacer la feta par une bûche de chèvre.
- Vous pouvez utiliser des courgettes jaunes, elles regorgent de saveurs.
- Vous pouvez précuire vos flans pendant 15 minutes puis les remettre au four pendant 15 minutes à 140°C juste avant de servir.
- Au frais, les flans se conservent 48 heures.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...