

CRUMBLE DE COURGETTES EN FLAN



RECETTE D'UN CRUMBLE DE COURGETTES

Pas facile de faire manger des légumes aux enfants, mais si les légumes ressemblent à un gâteau il y a plus de chances qu'ils y gouttent ! Voici la recette du crumble de courgettes en flan. Le flan apportera un complément nutritionnel aux courgettes ainsi que son moelleux qui séduira les enfants. Le crumble diffusera une bonne odeur de gâteau pour tromper les odorats !

LE CRUMBLE DE COURGETTE : LES INGRÉDIENTS

1 kg de courgettes Sel et poivre 2 c à soupe d'eau 4 oeufs 1 c à soupe de farine 25 cl de lait 1 c à soupe de crème fraîche 100 g de farine 100 g de beurre mou 40 g de parmesan Thym Sel

LE CRUMBLE DE COURGETTE : LA PRÉPARATION DES COURGETTES

Faire chauffer le four à 200°C. Éplucher les courgettes et les couper en tranches. Mettre les courgettes dans une poêle et 2 cuillères à soupe d'eau, le sel, le poivre et les faire cuire 30 minutes. Sortir les courgettes et les égoutter. Mettre les courgettes dans un plat à gratin. Casser les œufs dans un grand bol et les battre avec la cuillère de farine. Ajouter la crème fraîche et fouetter. Ajouter le lait et fouetter. Verser le mélange sur les courgettes.

LE CRUMBLE DE COURGETTE : LA PRÉPARATION DU CRUMBLE

Couper le beurre en morceaux. Mélanger le beurre et la farine pour obtenir un mélange granuleux. Ajouter le parmesan en poudre, le sel et le thym. Continuer de mélanger du bout des doigts en formant des petits grains. Répartir le crumble sur le flan de courgette. Enfourner et faire cuire 30 minutes à 200°C, puis 20 minutes à 180°C. Le crumble de courgettes en flan est prêt à être dégusté !

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €

Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de

1,59 €



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr