



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.



FLAN DE COURGETTES TM 31



Temps total: 1 h 15
min
Préparation: 15 min
Temps de cuisson:
1 h



3 portion/s



Facile



Ingrédients

3 courgettes
1 c. à soupe d'huile d'olive
3 oeufs
100 g crème fraîche
50 g gruyère
sel
poivre

Préparation

1. 1. Couper les courgettes en grosses rondelles mettre dans le  et mixer **5 sec/vitesse 5**.

2. Ajouter l'huile et faire revenir **3min/100°C** 

3. Ajouter les oeufs, la crème, le fromage, sel, poivre et mélanger **1min/**  **/vitesse 1**.

4. Verser dans plat et cuire 1h environ à 180°C

Commentaires & Conseils



Cette recette a été publiée par un utilisateur du site Thermomix. Elle n'a pas été testée par le département recherche et développement Thermomix France. La société VORWERK France ne peut être tenue pour responsable de la création et de la réalisation de la recette proposée, notamment pour les quantités, les étapes et le résultat. Pour une utilisation optimale de votre Thermomix, veuillez vous référer uniquement au guide d'utilisation de votre appareil, en particulier pour les consignes de sécurité.

Auteur: [amandine3680](#) Source: [espace-recettes.fr](#)