

FLAN AUX LÉGUMES ET À LA CHAPELURE DE BRETZELS

Temps de préparation : 15 min.

Nombre de personnes : 4 flans

Difficulté : Facile

Ingrédients :

- 380 g de courgettes et d'aubergines cuites
- 20 olives noires dénoyautées
- 3 œufs
- 4 cs de chapelure de Bretzels Boehli
- De l'huile en spray
- Du sel, du poivre et du piment d'Espelette

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- A l'aide d'une passoire, égoutter les courgettes et les aubergines pour enlever un maximum de liquide.
- Dans un saladier, mélanger rapidement les légumes avec les œufs battus.
- Ajouter les olives noires puis saler, poivrer et doser le piment d'Espelette à votre convenance.
- Huiler 4 ramequins et verser le mélange aux œufs.
- Saupoudrer chaque ramequin d'une cuillère à soupe de chapelure de Bretzels Boehli.
- Glissez le tout au four pendant 40 minutes.

Le grain de sel de Cyrielle : cuisinez vos légumes du jardin en été et congelez-les. Vous pourrez ainsi déguster ces flans tout au long de l'année.

Découvrez toutes les recettes de Cyrielle sur son blog.