**FLAN À LA COURGETTE AU TOFU**

Pour un plat à gratin moyen :

* *300 g de tofu soyeux ou tofu japonais*
* *1 oeuf*
* *1 verre de lait d'amandes*
* *1 càc de garam massala*
* *sel*
* *poivre*
* *1 belle courgette*
* *2 càs de poudre d'amandes*
* *1 càs de levure maltée ( facultatif)*
* *1 càs de graines de lin*
* *1 càs de graines de tournesol*
* *1 càs de graines de courge*

Préchauffer le four à 200°C.

Battre le tofu à l'aide d'un fouet (le mien, tofu japonais acheté dans une épicerie asiatique, est resté en petits morceaux), ajouter l'oeuf et le lait. Bien mélanger. Ajouter le garam massala et du sel et du poivre.

Couper la courgette en dés et les ajouter à la préparation précédente.

Verser dans le plat bien huilé (huile d'olive). Répartir les graines sur le dessus du flan et cuire à 200°C pendant 40 min.

Pendant ce temps, réaliser le parmesan végétal en mélangeant la poudre d'amandes et la levure.

A la sortie du four, parsemer le flan du parmesan végétal et déguster !