***Flan de courgettes simple***

* 4 courgettes moyennes
* 25 cl de crème fraîche épaisse
* 3 oeufs
* herbes aromatiques
* sel, poivre

**1**Préchauffez votre four th.7 (210°C)

**2**Faites cuire les courgettes à la vapeur environ 10 min, égouttez bien (voir, pressez-les pour qu'elles rendent un maximum d'eau).

**3**Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et incorporez les herbes.

**4**Beurrez un moule à cake, tapissez le fond avec un peu du mélange, ajoutez-y une couche épaisse de courgettes et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients.

**5**Faites cuire au four 40 min.

**6**Démoulez votre flan dès la sortie du four.

 *Vous pouvez servir le flan avec une sauce tomate*

***Autre flan de courgettes….***

préparation : 20 minutes cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 [courgettes](http://www.marmiton.org/Pratique/Fruits-Et-Legumes_la-courgette_1.aspx)
- 3 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 [oignons](http://www.marmiton.org/Pratique/Techniques-Culinaires-Video-Cuisine_oignon.aspx)
- [gruyère](http://www.marmiton.org/Magazine/Tout-Un-Fromage_gruyere_1.aspx) râpé

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Faire cuire les [courgettes](http://www.marmiton.org/Pratique/Fruits-Et-Legumes_la-courgette_1.aspx) à la vapeur pendant 15 min. Les égoutter.
Mettre le tout dans un plat allant au four.

Éplucher et couper les [oignons](http://www.marmiton.org/Magazine/Herbes-Folles_zoom-sur-l-oignon_1.aspx).

Les faire revenir dans l'huile d'olive de5 à 10 min.

Mixer les courgettes et les oignons caramélisés.

Dans un saladier, battre les [oeufs](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_oeufs_1.aspx) avec la crème fraîche. Saler, poivrer.

Ajouter les courgettes et les oignons mixés dans le saladier.

Enfourner pour 30 min.