



CAKE-FLAN COMTE, COURGETTES, CANCOILLOTTE

Les ingrédients : 3 courgettes, 200gr de comté râpé, 4 œufs, 200gr de crème fraîche épaisse, 50gr de cancoillotte à l'ail, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel, poivre.

La préparation :

1 - Préchauffer le four th6 (180°C).

2 – Laver les courgettes et couper les extrémités sans les peler. Puis, râper les sur une râpe à gros trous. Les faire sauter 5min à feu vif dans une poêle anti-adhésive avec 2 cuillère à soupe d'huile d'olive. Saler, poivrer et les égoutter 1 heure dans une passoire.

3 – Dans un cul de poule, battre les œufs en omelette, y ajouter le fromage râpé, la cancoillotte, la crème, la gousse d'ail pelée et écrasée puis mélanger. Incorporer alors les courgettes râpées et mélanger à nouveau.

4 -Préparer un moule à cake que vous aurez soigneusement huilé avec un pinceau imbibé d'huile d'olive et y verser la préparation courgettes, crème, fromage.

5 – Cuire au four 40 minutes et laisser reposer quelques minutes avant de démouler. Servir froid ou tiède accompagné d'une salade verte et d'un verre de Chardonnay côte du Jura(1).



<http://maureen.canalblog.com> - © - OCTOBRE 2010 - Thierry d'Aurillac

(1) : A consommer avec modération !! - <http://www.mangerbouger.fr/>