

Flan Courgette et Ricotta

Préparation : 25 minutes

Cuisson : 5+5 minutes au micro-ondes

Ingrédients :

- * 3 petites courgettes
- * 150 g de ricotta
- * 1 cube de bouillon de volaille
- * 2 oeufs
- * Sel et poivre



Préparation :

Lavez les courgettes et coupez les en rondelles. Faites-les cuire 15 minutes avec le cube de bouillon. Egouttez-les dans une passoire.

Battez les oeufs avec la ricotta dans le cul-de-poule. Ajoutez les courgettes finement mixées. Assaisonnez avec sel et poivre.

Posez vos empreintes sur le plateau de votre micro-ondes et remplissez-les avec la préparation (pour moi 6 empreintes briochettes - FP 3282).

Faites cuire 5 minutes à pleine puissance puis prolongez de 3 à 5 minutes si nécessaire.

Servez-les tiède avec une viande ou froids avec une tranche de jambon et une petite salade.

Suggestion : Vous pouvez remplacer les courgettes par un autre légume comme par exemple des brocolis ou des carottes.