

## FLAN COMME UNE TARTE

### COURGETTES/CHÈVRE/MIEL/THON

500 gr de chair de courgette  
3 œufs  
120 gr de farine  
150 gr de chèvre  
1 boîte de thon  
romarin  
une courgette jeune et tendre  
1 poivron rouge ou jaune  
1 douzaine de tomates cerises  
1 c à soupe de miel liquide  
Sel et poivre



Préchauffer le four à 180° (th6)

Mettre 500 gr de chair de courgette en morceaux dans le bol, les mixer 10 sec vit 6, ajouter la farine, les œufs, une demi c à café de sel, une pincée de poivre mélanger et mixer finement 10 sec vit 10

Ajouter 100 gr de chèvre, les poivrons en des et le thon, mélanger 5 sec sens inverse, vit 6

Verser dans le moule, disposer la courgette détaillée en ruban, soit à l'aide d'une mandoline, soit à l'aide d'un taille légume (qui se présente comme un taille crayon géant), ajoutez les tomates cerises coupées en 2 et le romarin (piquez en quelques brins dans la "pâte") et le reste du fromage, faire couler une c à soupe de miel sur toute la surface

Cuire 45 mn à 180°, glissez une feuille de papier aluminium au dessus 10 mn avant la fin afin de ne pas trop laisser colorer