

Flan de Lentilles Vertes du Puy « La Ponote »

Un flan salé aux Lentilles Vertes du Puy La Ponote, courgette et fromage. Une recette facile, fondante et savoureuse, idéale en entrée ou en plat léger.

PRÉPARATION	DIFFICULTÉ	POUR
Moyen	Facile	4 personnes

Ingrédients

- [ ] 100 g de Lentilles Vertes du Puy « La Ponote »
- [ ] 1 courgette
- [ ] une poignée d'emmental râpé
- [ ] 20 cl. de crème fraîche
- [ ] 4 œufs
- [ ] 1 oignon

Préparation

1. Faites blondir un oignon dans un filet d'huile d'olive, puis ajoutez la courgette râpée.
2. Faites cuire 10 minutes, puis laissez refroidir.
3. Faites cuire les lentilles pendant 20 minutes, rincez et égouttez.
4. Dans un saladier, mélangez l'oignon, la courgette, les lentilles, les 4 œufs entiers battus, la crème fraîche et le gruyère.
5. Salez et poivrez.
6. Versez le tout dans des moules en silicone ronds et enfournez pour 20 minutes à 200°C