Menu de juillet 2017

Flan de courgettes
Pâtes aux poivrons

Le flan de courgettes
Ingrédients pour 2 personnes
- 700 g de courgettes coupées en rondelles
- 3 oeufs
- 7 càs de lait de riz (70 cl)
- 1 càs rase d'arrow-rooot (épaississant comme de la maïzena)
- *sel et poivre rose écrasés ensemble dans un mortier
- *piment (facultatif)
- *ciboulette ciselée
- graines de sésame

Préparation
1 Préchauffer le four à 210°, th 7.
Cuire à la vapeur douce les courgettes (5 min au vitaliseur).

2 Battre les oeufs.
Mélanger l'arrow-root dans le lait de riz. Verser sur les oeufs. Ajouter l'assaisonnement * et les courgettes chaudes. Mélanger.

3 Verser dans un plat à four huilé et parsemer de graines de sésame.
Enfourner pour 25 minutes.

Servir avec des pâtes au poivron :
1 Cuire les pâtes.
2 Dans une poêle huilée, faire revenir un poivron émincé et le mélanger aux pâtes égouttées, ajouter du paprika. Et servir sans attendre…

Suggestion d'entrée : tomates et concombre en salade