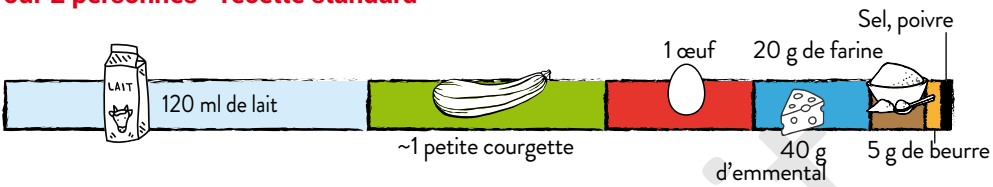
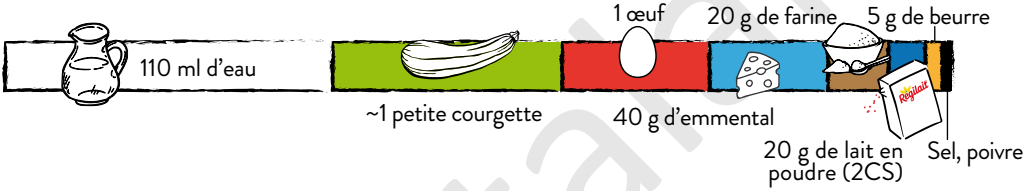
FLAN AUX COURGETTES



Pour 2 personnes - recette standard



Pour 2 personnes - recette avec du lait en poudre



Technique	Justifications	Avec lait en poudre
1. **Préchauffer le four à 180°C** (th. 6)		***1-3. Les étapes 1 à 3 sont similaires à celles de la recette traditionnelle***
2. Préparer les légumes selon le principe de la marche en avant : Laver – Eplucher – **Tailler et couper les courgettes en rondelles**		4. Dans un saladier, **mélanger la farine et le lait en poudre** et faire un puits. Le lait en poudre va notamment permettre une meilleure tenue à la cuisson en absorbant l'eau des courgettes
3. **Cuire les courgettes à la vapeur** pendant 8 à 10 min. et réserver	Modification progressive de texture avec un assouplissement des fibres et une perte d'eau lors de la cuisson.	
4. Dans un saladier, **faire un puits de farine**		5. **Ajouter les œufs puis remuer petit à petit en versant l'eau**
5. **Ajouter les œufs puis remuer petit à petit en versant le lait**	Gélification en masse mixte de l'amidon et de l'œuf	
6. **Ajouter le fromage râpé, le sel et le poivre**		***6-10. Les étapes suivantes (6 à 10) sont similaires à celles de la recette traditionnelle***
7. Beurrer le moule puis y disposer **les rondelles de courgettes**		
8. **Verser par-dessus la préparation**		
9. Cuire au four pendant 30 à 40 min.		
10. Vérifier la cuisson et servir chaud		

#boitalait

FLAN AUX COURGETTES



Définition

Préparation aux courgettes et au fromage liée grâce à une **liaison mixte par l'amidon et l'œuf.**

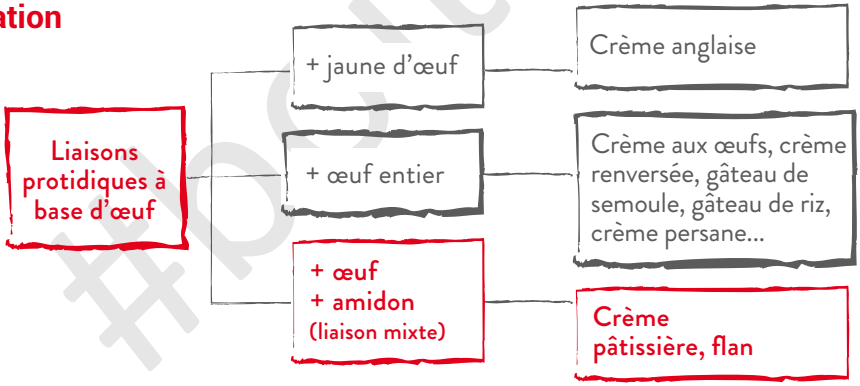
Rappels et conditions de réussite

- On pourra garder la peau des courgettes pour une meilleure tenue du flan.

Astuce réussite

- Dans la recette traditionnelle, pour une texture encore plus intéressante, **ajouter 3 cuillères à soupe supplémentaires de lait en poudre dans votre préparation œuf/ lait**. Le lait en poudre va absorber l'eau contenue dans les courgettes et garantir une **tenue optimale**.

Utilisation



Focus 2ème année

- **Enrichissement :**
  > **En énergie** : utiliser du **lait entier** à la place du ½ écrémé
  > **En protéines** (+ 5 g de protéines) : ajouter **15 g de poudre de lait (3 cuillères à café)** ou **5 à 6 g de poudre de protéines** (1 cuillère à café)

- **Texture : L'utilisation de lait en poudre** pour une meilleure tenue se révélera particulièrement pertinente pour les applications **de type « manger-main »**

#digital