



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Flan de courgette et blanc de dinde**

**Temps de préparation : 10 minutes**

**Temps de cuisson : 30 minutes**

### **Ingrédients (pour 1 personne) :**

- 2 petites courgettes (100g)
- 1 oeuf
- 15 cL de lait ½ écrémé
- 100 g de blanc de dinde fumé

### **Préparation de la recette :**

*Préchauffer le four à 210°C.*

*Laver les courgettes, les couper en dés, les mettre dans une casserole d'eau bouillante salée à cuire 15 minutes.*

*Dans un bol, verser le lait et l'oeuf. Saler et mélanger.*

*Quand les courgettes sont molles, les égoutter et les écraser dans la passoire pour faire encore sortir leur eau.*

*Les mettre dans le bol avec la préparation précédente et mélanger.*

*Verser le mélange dans un plat allant au four pendant 20 minutes à 210°C.*

*Servir chaud avec le blanc de dinde fumé.*