Flan de courgettes, menthe et basilic

cake sans gluten mag 38 été

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 6 personnes

- 1 grosse courgette
- 1 œuf
- 20 g de farine de sarrasin
- 20 g de fécule de maïs
- 4 c. à s. de yaourt végétal

- 400 g de tofu soyeux
- 1 bouquet de menthe
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre

1. Lavez la courgette et coupez-la en tranches fines avec une mandoline ou un couteau. Placez les rondelles dans un torchon propre ou dans une passoire afin de les faire dégorger quelques heures, une nuit dans l'idéal.
2. Remplissez un tiers de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
3. Mélangez dans un bol l'œuf, le tofu soyeux, le yaourt, la farine et la fécule.
4. Ajoutez la menthe et le basilic ciselés, la courgette égouttée et l'assaisonnement à la préparation précédente.
5. Versez dans un moule huilé que vous déposez sur le tamis du Vitaliseur pour 45 minutes de cuisson. Vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau, les courgettes doivent être fondantes.
6. Laissez refroidir avant de démouler. À consommer frais et à conserver au réfrigérateur.

Une recette estivale et facile, idéale en pique-nique ! Solène Impagliazzo a imaginé cette entrée pour le magazine 95° #38 (juillet-aout-septembre 2022).
Astuce de la cheffe
Vous pouvez remplacer la courgette par 200 g de petits pois frais ou surgelés, ou bien par le légume de saison de votre choix.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises