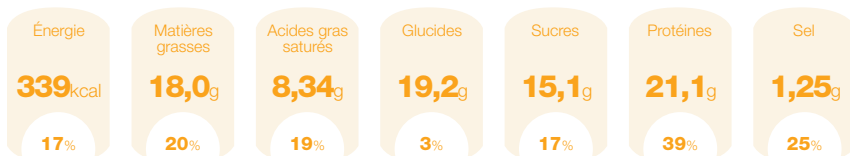




## Flan de légumes du soleil

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**40 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 1 tomate
- ½ petite courgette
- 1 poivron jaune
- 20g de tomates séchées et émincées
- ½ petit oignon
- ½ gousse d'ail
- ¼ de piment rouge émincé
- 1 oeuf
- 100ml de crème culinaire 7%
- 15g de parmesan râpé
- 1 cuillère à café de paprika
- poivre, sel

### Préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Épluchez et émincez l'oignon. Lavez et coupez les légumes en dés.
3. Faites cuire les légumes et l'oignon 10 minutes à la vapeur.
4. Mélangez l'oeuf, la crème, le parmesan et le paprika et assaisonnez selon votre convenance.
5. Frottez avec la gousse d'ail le fond d'un plat en silicone allant au four. Dans le plat, disposez les légumes, les tomates séchées, le piment et versez la préparation aux oeufs par-dessus. Enfouez 30 minutes.