



Pour 2 à 3 repas
(8 flans)

Temps de préparation
15 min

Temps de cuisson
20 min

Mode d'emploi

- Couper la courgette et la feta en petits morceaux, et hacher les feuilles d'épinard.
- Préparer le flan : battre les oeufs avec la crème, le sel, le poivre, le curry, la coriandre, et la levure.
- Ajouter les légumes et la feta dans le flan directement sans cuisson préalable.
- Verser la préparation dans un moule à verre en cake pour une terrine, ou dans des moules à muffins pour des minis flans individuels.
- Cuire 20 minutes à 200°. Prévoir plus de temps pour une terrine. Laisser refroidir avant de la mettre au frigo. Servir froid.