

# Flan de courgettes à la faisselle de chèvre

Bonjour à toutes et tous;

En réalisant ses courses au marché, ma famille à la fois pu découvrir des produits d'excellente qualité mais aussi pu faire connaissance avec nombre producteurs et artisans. A chaque fois, c'est un petit bonheur de se retrouver toutes les semaines, de papoter parfois de la pluie et du beau temps, de la vie dans les exploitations, et des produits originaux conçus par un tel ou un tel. Ces papotages m'ont par exemple permis de découvrir un produit savoureux d'une exploitation du coin : la faisselle de chèvre

On connaît tous la faisselle « de vache », petit fromage frais baignant dans son petit lait, que l'on déguste classiquement au dessert avec un coulis de fruit ou de la confiture. La faisselle de chèvre est élaborée sur le même principe, tout en ayant les spécificités du lait de chèvre : ce petit 'piquant', cette onctuosité si particulière, des saveurs plus marquées. Elle se prête très bien au jeu de la cuisine salée, en simple « sauce yaourt » onctueuse, comme en ingrédient de plat. Cela m'a donc fortement tenté d'essayer un plat avec. Au regard de la saison, j'ai opté pour un plat simple : un flan de [courgettes](#). La recette en tant que telle est très classique : des courgettes râpées et pré-cuites, un appareil d'œuf et de faisselle, quelques herbes, rien de plus. Néanmoins, je peux vous assurer qu'à la dégustation c'est un vrai régal. Les flans de courgette sont naturellement très sympathiques, et avec la faisselle, on passe un cran au dessus dans la satisfaction. La faisselle de chèvre amène une note « piquante / acidulée » qui relève la douce courgette, l'onctuosité de cette faisselle apporte du crémeux. Le tout est bien plus léger que les classiques recettes avec de la crème, la faisselle étant moins grasse.

Pour donner des idées pour cuisiner les courgettes 'autrement' je voulais partager la recette de ce flan courgettes faisselle avec vous. Si vous trouvez de la faisselle de chèvre c'est idéal, mais vous pouvez aussi remplacer par une bonne faisselle artisanale « classique ». J'espère que l'idée vous plaira . Bonne journée



- FLAN DE COURGETTES  
À LA FAISSELLE DE CHÈVRE -



Flan courgettes faisselle de chèvre

---

# Recette : Flan de courgettes à la faisselle de chèvre

Saison de la recette : Mi Mai – Fin Septembre

Temps de préparation : 15-20 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 3 œufs
- 300 g de faisselle de chèvre (1 pot)
- 1 gousses d'ail
- 1/2 botte de ciboulette
- 2 à 3 courgettes (600 à 800g)
- 2 cuillerées à soupe rases de maïzena
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

## Réalisation

- Faites égoutter la faisselle sur une passoire à petites mailles.
- Lavez les courgettes puis retirez le pédoncule. Râpez

les avec une râpe à gros trous ou au robot. Épluchez puis hachez la gousse d'ail.

- Faites chauffer 1 à 2 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse large puis faites y revenir ail et courgettes. Mélangez bien puis laissez sur le feu jusqu'à ce que les courgettes soient cuites et qu'il n'y ai quasiment plus d'eau dans la poêle (15 min en moyenne).
- Dans un saladier, battez les œufs en omelette. Incorporez la faisselle égouttée, la maïzena, sel, poivre et fouettez bien de manière à homogénéiser la préparation.
- Lavez la ciboulette, hachez la, puis incorporez à la pâte.
- Une fois les courgettes cuites, mélangez les à la pâte à flan et homogénéisez bien.
- Versez cette pâte dans un plat familial
- Enfournez pour 45 minutes à 180°C (environ). Le flan doit être doré sur le dessus.

Servez ce flan courgettes faisselle de chèvre tiède ou frais.

---

#### **Astuces :**

- Variez les saveurs de ce flan courgettes faisselle en ajoutant une cuillère à soupe de curry, de la menthe hachée sur le dessus, etc
-