Mes flans aux légumes

Ingrédients : *pour 3 personnes*

- **2 cuillères à café d'huile d'olive**
- **3 oeufs**
- **3 cuillères à soupe de lait**
- **75 g de gruyère râpé**
- **1 oignon**
- **1,5 poivrons rouges (j'ai utilisé des poivrons en lanières surgelés)**
- **375 g de courgettes**
- **3 Tomates**
- **sel, poivre**

Préparation :

Lavez et coupez les courgettes en petits morceaux sans les éplucher.

Lavez et épépinez les poivrons et coupez-les en carrés. Comme mes poivrons sont en lanières et surgelés, je les ai laissé tels quels.

Ebouillantez les tomates pendant 30 secondes, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en dés.

Epluchez l'oignon et émincez-le. Préchauffez le four à 200°C (th. 6/7).

Faites revenir tous les légumes à la poêle à feu vif, avec un filet d'huile d'olive, pendant 20 min.

Assaisonnez de sel et de poivre. Battez les oeufs en omelette.

Ajoutez le lait avec le gruyère râpé. Assaisonnez de sel et poivre.

Ajoutez ensuite tous les légumes, mélangez bien et versez dans un ~~moule à cake~~ anti-adhésif. Ici, il s'agit d'un moule à briochettes.

Faites cuire au bain-marie, au four, à 200°C (th. 6/7) pendant 30 minutes.

Servez chaud ou éventuellement froid avec un coulis de tomates. Bon appétit !