 **Flans carottes-courgettes**

[](http://idata.over-blog.com/4/38/18/86/archives/25/33178167.jpg)

**- 1 carotte   
- 1 courgette   
- ciboulette   
- noix de muscade   
- gruyère râpé   
- 2 œufs   
- 20 cl de crème liquide   
- 1 gousse d'ail   
- piment de Cayenne   
- sel & poivre du moulin   
- huile d'olive**

**Empreintes à mini-muffins**  
**Préchauffage du four à 180°C (Chaleur tournante)**

Éplucher et couper en dés la carotte et la courgette.  
Éplucher, dégermer et émincer finement la gousse d'ail.  
Dans un filet d'huile d'olive, faire étuver à petits feu et à couvert, les dés de carottes avec la gousse d'ail émincée et ajouter au bout de quelques minutes les dés de courgettes. Attention de ne pas les laisser colorer.  
Lorsque les légumes se sont bien attendris, les répartir dans des mini moules à muffins.  
Ajouter quelques brins de ciboulette ciselée, 1 pincée de noix de muscade et quelques brins de gruyère râpé.  
Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème. Saler, poivrer et ajouter une pincée de piment de Cayenne.  
Remplir les empreintes jusqu'au bord avec cet appareil.  
Glisser la plaque dans le four chaud pendant 20 minutes.