

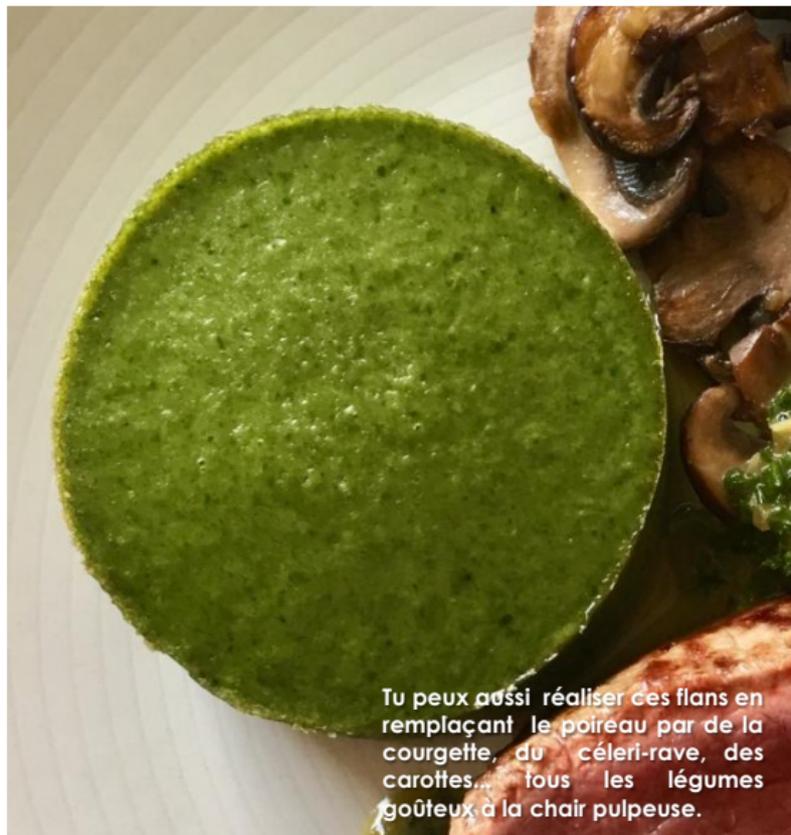
Flan de poireau

297

- 1 poireau(Voir plus)
- 1 noix de beurre
- 1 branche d'herbe à curry
ou 1 pincée de raz el-hanout
- 1 poignée d'épinards
- 8 cl de crème liquide
- 3 œufs entiers
- Sel, poivre

Taille les poireaux en 4, lave-les soigneusement. Émince et fait-les revenir avec une noix de beurre à feu doux, verse 3 cl d'eau, le curry, et laisse cuire délicatement à découvert pendant 3 à 4 minutes. Ajoute les feuilles d'épinard ciselées, laisse cuire encore 30 secondes, verse la crème et porte à ébullition. Mixe-le tout finement et passe au chinois fin. Ajoute 3 œufs (pour 400 g de légumes), assaisonne le mélange.

Préchauffe le four à 150 °C. Beurrez les moules à darioles ou des ramequins. Verse la préparation aux trois quarts de la hauteur, dépose chaque moule dans une plaque au bain-marie et fait cuire au four 10 à 12 minutes. Sorte-les flans du four, laisse reposer une dizaine de minutes et démoule.



Tu peux aussi réaliser ces flans en remplaçant le poireau par de la courgette, du céleri-rave, des carottes... tous les légumes goûteux à la chair pulpeuse.