

Petits flans aux légumes

Proportions/Ingrédients :

(Pour 8 personnes)

- 4 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 1 oignons
- 2 courgettes
- 2 tomates
- 2 cuillère à soupe de Maïzena
- 70g de comté râpé
- sel/poivre
- 20g de Beurre (ramequins)

Technique de préparation :

- 1) Dans un cul de poule fouetter les œufs et la crème.
- 2) Eplucher et laver l'oignon.
- 3) Enlever les extrémités des courgettes et le pédoncule des tomates.
- 4) Mixer et égoutter les légumes.
- 5) Mélanger la crème aux légumes.
- 6) Ajouter la Maïzena et le Comté.
- 7) Rectifier l'assaisonnement.
- 8) Mouler l'appareil dans les ramequins beurrés.
- 9) Cuire au four à 210° C durant 45 min.
(ces flans accompagnent les viandes rouges)

Ustensiles :

- 2 Culs de poule
- 1 Bol
- 1 Verre doseur
- 1 Fouet
- 1 Planche à découper
- 1 Couteau d'office
- 1 Bassine
- 1 Mixeur
- 1 Egouttoir
- 1 Cuillère à soupe
- 1 Pinceau
- 8 Ramequins
- 1 Plaque de pâtisserie
- 2 Gants
- 1 Minuterie