FLAN DE POIREAUX



RECETTE DU FLAN DE POIREAUX

Le **flan de poireaux** est une recette rapide et simple à faire. Sans pâte, le flan de poireau est plus digest et plus léger que la tarte aux poireaux. Le **flan de poireaux** demande peu de préparation et sa cuisson se fait toute seule au four.

LE FLAN DE POIREAUX : LES INGRÉDIENTS

3 beaux poireaux 1 c à soupe de farine 4 oeufs entiers 30 cl de lait 25 cl de crème fraîche Sel et poivre

LE FLAN DE POIREAUX : LA PRÉPARATION DES POIREAUX

Laver les poireaux et les ouvrir en deux dans le sens de la longueur. Couper finement les poireaux. Faire cuire les poireaux 5 minutes dans de l'eau bouillante pour les blanchir puis les faire égoutter. Faire préchauffer le four à 200°C.

LE FLAN DE POIREAUX : LAPRÉPARATION DU FLAN

Dans un grand bol, mélanger la farine, la crème, le lait, les oeufs, le sel et le poivre et fouetter. Placer les poireaux dans le plat à gratin. Recouvrir les poireaux du mélange pour flan. Faire cuire le flan de poireaux 25 minutes à 200°C puis 25 minutes à 180°C. Le flan de poirau est prêt !
Petite astuce : vous pouvez aussi poser lapréparation sur une pâte afin de transformer le flan en tarte !

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs
Réf : 01292
6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de
1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué

à partir de
1,59 €



Tablier en coton avec poche

à partir de
2,69 €



Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de
4,74 €



Dessous de verre rond en bois

à partir de
0,69 €



Sac à tarte en coton

à partir de
3,19 €

Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr