

Flan aux champignons

Ingrédients pour 10 personnes :

Beurre allégé	0.040	kg + 15 gr pour beurrer les moules
Champignons de Paris	0.500	kg
Jus de citron	0.030	kg
Vermouth	0.080	kg
Crème fraîche	0.330	kg
Sel, poivre		
Oeufs entiers très frais	5	ù (250 g)
Lait écrémé	0.420	kg
Persil ciselé	1	c à soupe



1. Préchauffer le four th 6 (180°C)
2. Nettoyer les champignons, enlever la terre et la racine, passer simplement sous l'eau claire.
3. Couper en lamelles, citronner pour éviter de noircir.
4. Trier, laver et hacher le persil, et presser un demi jus de citron
5. Faire fondre à la poêle les champignons dans le beurre chaud avec un filet de citron, il vont rejeter de l'eau de végétation. Faire une petite réduction pendant 3-4 minutes.
6. Verser le vermouth avec la crème, le sel, le poivre et mélanger.
7. La sauce doit réduire, goûter et rectifier l'assaisonnement.
8. Mélanger les œufs avec le lait, ajouter les champignons, le persil, puis passer au mixeur.
9. Beurrer les ramequins, verser l'appareil à flanc et décorer avec une pluche de persil.
10. Verser de l'eau dans le plat au 3/4 des ramequins
11. Enfourner cuisson 45 min t6 (180°).
12. Au terme de la cuisson passer en cellule de refroidissement.
13. Démouler sur assiette, décor salade verte et lamelles de champignons frais

Apport énergétique par personne :

Kcal : 195.32 Protides (en g) : 7.62 Lipides (en g) : 15.39 Glucides (en g) : 4.58

Variantes : peut se manger tiède, servi avec une sauce béchamel

Flan au lard

Ingrédients pour 10 personnes :

Lait UHT	0.5	litre
Œufs entiers	4	ù
Crème liquide UHT	0.1	litre
Lardons fumés	0.150	kg
Beurre	0.050	kg
Persil	0.050	kg



1. Découper le lard, le couper en gros dés, le faire suer avec le beurre.
2. Hacher le persil au cutter, ajouter le lard, incorporer les œufs, le lait et la crème et réduire le tout en mousse.
3. Mouler en ramequin et cuire au four en chaleur sèche à 95 °pendant 40 mns.
4. Au terme de la cuisson passer en cellule de refroidissement.
5. Démouler sur assiette, décor salade verte

Apport énergétique par personne :

Kcal : 250 Protides (en g) : 7.5 Lipides (en g) : 23 Glucides (en g) : 3

Variantes : peut se servir tiède