Flan aux champignons

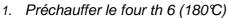
Ingrédients pour 10 personnes :

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



- 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 t% (1809).
- 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. Découenner 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

