



Cuisine et
dépendances

Flans de poireaux au surimi



Voilà une petite entrée toute simple mais savoureuse. On peut facilement préparer ce plat à l'avance et le réchauffer au dernier moment.

Ingrédients (pour 6 flans) :

- 4 poireaux
- 6 bâtonnets de crabe (surimi)
- 2 œufs
- 30 ml de crème fraîche
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Laver les poireaux à grande eau pour éliminer la terre. Couper les feuilles vertes pour ne garder que les blancs. Couper les blancs en fines rondelles.

Les faire fondre dans une sauteuse sur feu doux avec un peu d'eau durant 10 min.

Dérouler les bâtonnets de crabe. Prélever deux bandes (dans la partie orange) sur chaque bâtonnet. Disposer les lanières au fond de ramequin ou de moules à muffins en silicone : croiser deux lanières (côté orange sur la paroi) au fond de chaque empreinte.

Dans le bol d'un mixeur, mettre les blancs de poireaux cuits, les œufs battus, le restant des surimi, la crème fraîche et les épices. Mixer le tout finement.

Verser la préparation dans les empreintes en remplissant complètement chaque moule.

Enfourner et laisser cuire 20 à 30 min.

Servir les flans tièdes après les avoir démoulé sur une assiette.

Le 29 Octobre 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/10/29/19404329.html>