Petits flans de blettes à la moutarde

5 janvier 2016 , In: RECETTES DE LÉGUMES , With: 5 COMMENTS

Ingrédients

Pour 12 à 16 petits flans cuits dans des moules à muffins (soit environ 4-5 personnes accompagnement, 3 personnes en plat végé) :

- 1 botte de blettes/bette
- 2 petites carottes
- 1 belle gousse d'ail
- 3 œufs
- 300 ml de lait
- 200 ml de crème allégée
- 2 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne.
- 50 gr de farine
- 1 cuillère à café de noix de muscade râpée
- sel et poivre

Réalisation

Etape 1 : Préparation des légumes frais

1. Détachez les feuilles de bettes entre elles et lavez les. Séparez les côtes du vert. Cassez les côtes en deux et retirez les fils.
2. Lavez, épluchez les carotte et coupez les en petits dés (1cm) (note : pour gagner du temps, n'hésitez pas à hacher au mixer)
3. Coupez les côtes en petits morceaux. Gardez 2-3 feuilles de blettes et émincez les.
4. Faites bouillir une casserole d'eau puis plongez y vos côtes de blette jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 min) .
5. Mettez les feuilles de blette et la carotte en dés dedans 1 minute avant la fin.
6. Égouttez le tout et réservez.

Etape 2 : Préparation du flan & cuisson

1. Épluchez ail et hachez le.
2. Dans un saladier, battez les oeufs en omelette avec le lait, la crème, la moutarde et la farine.
3. Ajoutez les légumes, noix de muscade, ail haché, sel et poivre
4. Remplissez des petits ramequins ou moules à muffin avec cette préparation.
5. Enfournez pour 20 min à 180°C

Servez bien chaud.

http://aufilduthym.fr/flan-de-blette-a-la-moutarde/