

Flan de poireaux

Le flan de poireaux est une recette rapide et simple à faire. Sans pâte, le flan de poireau est plus digeste 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.

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

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



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.

Préparation du flan :

- + Dans un grand bol, mélanger la farine, la crème, le lait, les œufs, 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 poireau est prêt !

Tu peux aussi poser la préparation sur une pâte brisée afin de transformer le flan en tarte !