

Recette du Flan de poireaux au fromage



Pour 4 flans :

- Poireaux : 4
- Œufs : 3
- Lait écrémé : 25 cl
- Ail : 1 gousse
- Fromage râpé : 160 g
- Sel, poivre

Etapas de fabrication :

- Rincer les poireaux, conserver la partie blanche et un peu de vert, enlever les racines.
- Couper les poireaux en tronçons fins, puis les cuire à la vapeur (ils doivent être tendres).
- Les égoutter et les presser légèrement.
- Préchauffer le four Th 6 (180°C).
- Dans un récipient, battre les œufs en omelette avec le lait, la gousse d'ail pressée et saler et poivrer.
- Répartir les poireaux dans 4 ramequins et verser la préparation aux œufs dessus.
- Parsemer de fromage et enfourner pour 20 minutes.

BON APPETIT !