

Flan poireaux, épinards, vinaigrette d'herbes

J'ai trouvé cette recette sur un blog que j'adore : quatresaisonsaujardin.com
Je l'ai un peu adaptée, avec des ingrédients un peu plus facile à trouver.

Ingrédients pour 6 personnes
(pour une entrée légère)

Pour le Flan :

- 1 gros poireau
- 2 poignées d'épinard
- 1 càs de graisse de canard
- 8 cl de crème liquide
- 3 oeufs entiers
- sel et poivre du moulin

Vinaigrette d'herbes :

- environ 2 cl d'huile d'olive
- herbes (ciboulette, basilic, coriandre, persil ...)
- 1 c à café de vinaigre balsamique blanc

Pour le dressage :

- graines germées.
- fleurs sauvages (pâquerette, bourrache...)

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 min



Flans :

1. Taillez le poireau en 4, lavez-le soigneusement. Emincez, faites-le revenir dans de la graisse de canard à feu doux, et laissez cuire à couvert pendant quelques minutes (ajouter un peu d'eau si nécessaire).
2. Ajoutez les épinards ciselés, laissez cuire encore 30 secondes. Versez la crème et portez à ébullition. Mixer le tout finement à l'aide d'un mixer plongeant.
3. Pesez 400g de légumes cuits, ajoutez 3 oeufs entiers, assaisonnez.
4. Préchauffez le four à 170°C. Versez la préparation aux trois quarts de la hauteur dans des moules à muffin en silicone.
5. Faites cuire au four environ 30 minutes. Sortez les flans du four, laissez reposer une dizaine de minutes et démoulez.

Vinaigrette d'herbes : Dans un verre haut (type verre doseur), émincez les herbes, recouvrez-les d'huile d'olive, ajoutez le vinaigre balsamique blanc, mixez au mixeur plongeant. Assaisonnez.

Dressage : Démoulez dans un plat de présentation, arrosez généreusement de vinaigrette d'herbes et décorez avec les fleurs et les graines germées.