

Flan aux aubergines et aux olives

Entrée



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :25 min

Temps de cuisson/repos :90 min

Calories par portion : 87.75 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.515

Les ingrédients

- 2.0 gr Agar-agar
- 1.0 u gousse ail
- 3.0 u Aubergine
- 100.0 gr Fromage blanc 20%
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 20.0 gr Olives noires
- 2.0 cs Persil
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à Th 7- 210°C en position grill

Préparation des légumes

Laver les aubergines, piquez les plusieurs fois avec une fourchette. Posez les sur la grill du four et laisser cuire pendant 20 minutes en les retournant régulièrement; pour qu'elles grillent sur toute leur surface.

Puis sortez les du four et récupérer la chair avec une cuillère.

Épluchez l'ail et découper le en morceaux.

Mixez la chair d'aubergine avec les morceaux d'ail. Ajoutez le sel et le poivre tout en mixant. Puis mettre cette purée dans une casserole.

Découpez les olives en morceaux.

Préparation des flans

Dans la purée d'aubergine, délayez l'agar-agar. Portez à ébullition, et faites cuire 2 minutes sans cesser de

remuer. Ajouter l'huile d'olive et les morceaux d'olive. Puis laisser tiédir. Incorporer le fromage blanc en mélangeant vivement.

Verser dans des ramequins.

Repos

Laisser refroidir et faites prendre 1h30 au froid.

Présentation:

Démouler et parsemer de persil haché.