

Flan d'aubergines

Entrée



Note : 1

Portions :2 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :70 min

Calories par portion : 676 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 2.0 u Aubergine
- 4.0 u gousse ail
- 3.0 u Oeuf
- 30.0 cl Creme liquide 30pc
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre

Préchauffer le four à 180°C (Th.6)

Préparation des aubergines

Ôter les extrémités des aubergines, et les faire cuire pendant 10min à la vapeur.

Peler et hacher les gousses d'ail.

Mixer finement au mixeur: les aubergines cuites et l'ail.

Dans plat battre les oeufs en omelette puis y incorporer la crème fraiche.Saler et poivrer (ne pas hésiter sur l'assaisonnement).

Mélanger dans ce plat: les oeufs et la préparation d'aubergine mixée.

Cuisson

Verser le tout dans un moule à cake et enfourner 1 heure.

Une fois cuit, le laisser refroidir avant de le démouler.

Puis réserver au frigo jusqu'au moment de servir.

