

Flans aux Champignons

Entrée



Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 231.25 Kcal

Charge glycémique par portion: 0

Les ingrédients

- 250.0 gr champignon
- 4.0 u Oeuf
- 40.0 cl Crème Fraiche 30pc
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 3.0 u gousse ail
- 10.0 gr Persil

Préchauffez votre four à 180°C (th 6) avec un plat dans lequel vous aurez mis de l'eau pour la cuisson au bain-marie.

Préparation des légumes

Épluchez les champignons de paris, et émincez-les en fines lamelles.

Épluchez les gousses d'ail et écrasez-les.

Lavez et ciselez le persil.

Préparation de la crème des flans

Dans un saladier, mélanger les oeufs avec la crème fraîche.

Cuisson

Dans une poêle anti-adhésive, faire chauffer l'huile d'olive et y faire suer les champignons pendant 15 minutes. Salez et poivrez-les. Y ajouter l'ail écrasé et le persil haché.

Dans 8 ramequins, répartir la poêlé de champignons et recouvrir de la préparation des flans.

Puis placez les au bain-marie, pendant 30 minutes.

Présentation

A proposer en entrée avec une salade verte assaisonnée à l'huile de noix.