

Flans de petits pois

Pour 12 flans

Préparation : 10 min – Cuisson : 15 + 25 min

Ingrédients :

- 4 œufs
- 750g de petits pois surgelés
- 3cs de fromage râpé
- 1 yaourt brebis
- 20cl de crème liquide entière
- Sel et poivre



Ustensiles spécifiques : un saladier, un fouet, un mixeur, une toile siliconée, une empreinte de 12 demi-sphères et une plaque aluminium perforée.

Réalisation :

- Préchauffer le four à 180°C (th. 6) et placer les demi-sphères sur la plaque perforée.
- Faire cuire à l'eau bouillante salée les petits pois durant 15 min.
- Ils doivent être fondants.
- Réserver 150g et mettre le reste dans le bol du robot mixeur.
- Ajouter les œufs, le yaourt et la crème et mixer le tout.
- Ajouter ensuite le fromage râpé et mixer de nouveau.
- Saler et poivrer.
- Garnir les 12 empreintes de cette purée et enfourner durant 25 min.
- Déposer une toile siliconée dessus pour éviter que ça gonfle.
- Déguster sans attendre.

Bon appétit !



Moule « 12 demi-sphères »

Mon blog : <http://lesdelicesabelle.fr/>

Instagram : <https://www.instagram.com/lesdelicesabelle/>

Groupe privé Facebook : <https://www.facebook.com/groups/lesdelicesabelle/>

Isabelle CHEVRIER

Votre conseillère culinaire Guy Demarle