



Entrées chaudes aux légumes

## Flan aux cèpes



**45 min** **25 min** **20 min**      **0**      **279**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour le flan

500 g **Cèpe**  
3 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
20 cl **Crème liquide (fleurette)**  
2 **Echalote(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à soupe **Persil plat**  
20 g **Beurre**  
1 **Poivre noir**  
1 **Sel**

### Étape 1

#### Préparation des cèpes

- 1 Nettoyer les cèpes avec un papier absorbant humidifié. Les tailler en lamelles.
- 2 Eplucher et émincer les échalotes.
- 3 Eplucher et hacher l'ail.
- 4 Dans la poêle, faire fondre le beurre.
- 5 Ajouter l'ail et les échalotes, les faire revenir sans coloration pendant 2 minutes.
- 6 Verser les champignons dans la poêle.
- 7 Saler et poivrer.
- 8 Cuire sur feu moyen pendant 10 minutes pour que les champignons rendent leur eau de constitution.

### Étape 2

#### Préparation du four

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Placer dans le four un plat à gratin pouvant contenir les ramequins.
- 3 Le remplir à moitié d'eau bouillante. Laisser chauffer le temps de préparer les ramequins.

### Étape 3

#### Préparation des flans

- 1 Ciseler le persil.
- 2 Dans un saladier, fouetter les oeufs et la crème fleurette.
- 3 Ajouter le persil. Saler et poivrer.
- 4 Récupérer les cèpes, retirer leur eau de constitution si celle-ci ne s'est pas totalement évaporée.
- 5 Les répartir dans les ramequins.
- 6 Verser l'appareil à flan sur les champignons.
- 7 Enfourner dans le bain marie pour 20 minutes de cuisson.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Laisser refroidir quelques minutes.
- 2 Servir dans les ramequins.