



Riz

# Flan d'épinards au quinoa



**1h10** **40 min** **30 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISONN

**0**

REPOS

**484**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Epinards

800 g **Epinard**  
150 g **Fromage frais à tartiner**  
10 **Tomates séchées**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Quinoa

200 g **Quinoa**  
2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
20 cl **Lait demi-écrémé**  
50 g **Comté**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation des épinards

- 1 Equeuter les épinards.
- 2 Les laver dans plusieurs eaux.
- 3 Porter un grand volume d'eau salée à ébullition dans le faitout.
- 4 Y plonger les épinards et compter 10 minutes de cuisson à la reprise de l'ébullition.
- 5 Egoutter les épinards, puis les rafraîchir sous un filet d'eau froide.
- 6 Les presser dans la passoire avec une cuillère en bois pour retirer un maximum d'eau.
- 7 Détailler les pétales de tomates confites en morceaux.
- 8 Dans un saladier, mélanger les épinards, les tomates et le fromage frais. Saler et poivrer.

## Étape 2

### Préparation du quinoa

- 1 Rincer le quinoa sous un filet d'eau froide.
- 2 Porter un grand volume d'eau à ébullition.
- 3 Ajouter le quinoa et compter 10 minutes de cuisson à

reprise de l'ébullition.

- 4 Egoutter le quinoa.
- 5 Râper le Comté.
- 6 Dans un saladier, fouetter les oeufs et le lait.
- 7 Ajouter le quinoa et le Comté. Saler, poivrer et mélanger.

### Étape 3

#### Préparation du gratin

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Etaler la préparation aux épinards au fond du plat à gratin, puis la recouvrir de celle au quinoa.
- 3 Enfourner pendant 30 minutes.
- 4 Pour une présentation plus soignée, le flan peut être préparé dans des plats individuels.

### Étape 4

#### Dressage

- 1 Répartir le flan dans les assiettes sans mélanger les 2 couches.