



Légumes variés

Flan petits pois et wasabi



30 min 5 min 25 min 0 210
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients pour 4 personnes

400 g **Petits pois**
12 cl **Crème fraîche épaisse**
1 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 pincée(s) **Wasabi**
1 **Sel**
10 g **Beurre doux**

Étape 1

Préparation des petits pois

- 1 Ecosser les petits pois.
- 2 Cuire les petits pois 5 minutes à l'anglaise.
- 3 Les égoutter.
- 4 Les passer sous l'eau froide pour qu'ils gardent leur belle couleur verte.

Étape 2

Préparation et cuisson du flan

- 1 Mixer les petits pois avec la crème, les oeufs et le wasabi.
- 2 Verser la préparation dans des ramequins beurrés.
- 3 Faire cuire au four préchauffé à 200°C (Th.6-7) pendant 15 à 20 minutes.
- 4 Sortir du four et attendre quelques minutes avant de démoluer.

Étape 3

Dressage

- 1 Servir avec du poisson ou une viande blanche.

