Entrées chaudes aux produits de la mer

Petits flans terre et mer

55 min	25 min	30 min	0	279
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des moules

1. Laver et gratter les moules.
2. Eplucher et ciseler les échalotes.
3. Dans une cocotte, faire suer l'échalote finement ciselée dans l'huile d'olive sur feu moyen.
4. Ajouter le vin blanc et les moules.
5. Laisser cuire sur feu vif pendant 5 min, jusqu'à ce que les coquilles soient largement ouvertes.
6. Décortiquer les moules (en garder quelques unes dans les coquilles pour la décoration). Filtrer le jus de cuisson à l'aide d'un chinois, conserver.

Étape 2

Préparation de l'appareil à flan aux courgettes

1. Laver les courgettes, les éplucher et les tailler en grosses rondelles. Les cuire à la vapeur pendant 5 minutes.
2. Laver et ciseler la ciboulette.
3. Les mixer avec les oeufs, la crème, la ciboulette et le parmesan. Saler et poivrer.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les moules

- 1 litre(s) **Moules**
- 12 cl **Vin blanc**
- 1 **Echalote(s)**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour l'appareil à flan

- 1 **Courgette**
- 2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
- 2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
- 40 g **Parmesan**
- 6 tige(s) **Ciboulette**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Ingrédients pour la sauce au safran

- 4 c. à soupe **Crème**

Étape 3

Cuisson

1. Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6). Préparer un bain-marie.
2. Beurrer les moules individuels si ceux-ci ne sont pas en silicone.
3. On peut aussi utiliser des ramequins.
4. Répartir la moitié de l'appareil à flan dans les moules, recouvrir avec la moitié des moules décoquillées. Puis remplir avec le reste de l'appareil à flan.
5. Mettre au four au bain-marie pendant environ 30 minutes.
6. Si les flans commencent à dorer en surface à mi-cuisson, les couvrir avec de l'aluminium.

Étape 4

Préparation de la sauce au safran

1. Dans une casserole, faire chauffer la crème sur feu doux.
2. Ajouter le jus de cuisson des moules réservé et le safran.
3. Ajouter le reste des moules décoquillées. Laisser réduire pendant quelques minutes toujours sur feu doux.
4. Hors du feu ajouter le jus de citron. Emulsionner, saler et poivrer.

Étape 5

Dressage

1. Une fois les flans cuits, les démouler dans une assiette puis les entourer de sauce aux moules chaude.
2. Décorer les assiettes avec les moules en coquille réservées et la ciboulette. Servir chaud.

fraîche épaisse
2 c. à soupe **Jus de citron**
1 pincée(s) **Safran**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

6 tige(s) **Ciboulette**