



Entrées chaudes aux produits de la mer

Petits flans terre et mer



55 min 25 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

279

CALORIES

Étape 1

Préparation des moules

- 1 Laver et gratter les moules.
- 2 Éplucher 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.

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**

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.