

*Œufs*

# Flan de persil et coulis de tomates



<b>45 min</b>	<b>15 min</b>	<b>30 min</b>	<b>0</b>	<b>164</b>
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

 Ingrédients  
pour 4 personnes

4 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
 4 botte(s) **Persil plat**  
 400 ml **Coulis de tomates**  
 100 g **Fromage blanc**  
 1 c. à café **Huile d'olive**  
 1 **Sel**  
 1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation du persil

- 1 Faire bouillir un grand volume d'eau salée.
- 2 Lorsque l'eau bout, plonger le persil équeuté et laisser blanchir quelques secondes.
- 3 Une fois bien ramolli, égoutter le persil et le plonger dans un saladier d'eau glacée.
- 4 Egoutter à nouveau le persil en le pressant entre les mains puis le laisser reposer dans une passoire.
- 5 Il est préférable de réaliser cette opération la veille : dans ce cas, conserver le persil enroulé dans un linge propre.
- 6 Bien essorer le persil dans du papier absorbant.

## Étape 2

Préparation de l'appareil

- 1 Préchauffer le four à 180°(Th.6).
- 2 Dans un saladier, casser les œufs et ajouter le fromage blanc. Mélanger au mixeur plongeant.
- 3 Ajouter le persil, mixer à nouveau, par à coups.
- 4 Quand le mélange est bien homogène, saler et poivrer

puis mélanger à la cuillère.

- 5 Huiler les ramequins au pinceau, puis les remplir d'appareil.
- 6 Placer les moules dans un grand plat allant au four et mettre le plat dans le four.
- 7 Remplir le plat d'eau chaude à mi-hauteur par rapport aux ramequins et laisser cuire au four pendant 25 minutes.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Sortir les flans du four.
- 2 Disposer le coulis dans une verrine sur l'assiette de dressage. Déposer les flans à côté de la verrine.
- 3 Décorer avec une pluche de persil et quelques tranches de tomate.