

*Entrées chaudes aux produits de la mer*

# Flan de crevettes comme à kyoto



**30 min** **15 min** **15 min** **0** **123**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Flan de crevettes

10 **Crevettes roses**  
3 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
1 c. à soupe **Dashi déshydraté**  
400 ml **Eau**  
0.5 c. à café **Sel**  
2 c. à café **Sauce soja**  
0.5 **Blanc(s) de poulet**  
1 c. à café **Saké**  
4 **Shiitake**  
50 g **Brocoli**  
50 g **Carotte(s)**  
1 **Graines de sésame**

## Dressage

1 **Pousses d'épinard**

### Étape 1

Préparation de l'appareil

- 1 Casser les œufs dans un saladier et les battre à la fourchette.
- 2 Plonger le dashi déshydraté dans de l'eau très froide et mélanger pour le diluer.
- 3 Ajouter le dashi aux œufs en mélangeant à la fourchette.
- 4 Saler, mélanger et réserver.

### Étape 2

Préparation de la viande et des crevettes

- 1 Emincer très finement le demi blanc de poulet et le couper en petits cubes. Réserver dans un saladier.
- 2 Réserver quatre des crevettes déjà décortiquées pour le dressage, couper le reste en trois. Ajouter au poulet.
- 3 Verser la sauce soja dans le saladier, avec le saké et quelques graines de sésame. Bien mélanger.
- 4 Filmer et réserver au réfrigérateur pendant la préparation des légumes.

### Étape 3

## Préparation des légumes

- 1 Eplucher les carottes et les couper en bâtonnets. Réserver.
- 2 Couper les fleurettes des brocolis en deux, les réserver.
- 3 Faire bouillir de l'eau dans deux casseroles, saler l'eau.
- 4 Plonger les brocolis dans une casserole, puis plonger les carottes dans l'autre.
- 5 Pendant que les légumes cuisent, couper les shiitakes ramollis dans de l'eau chaude en petits cubes. Réserver.
- 6 Au bout de 5 à 6 minutes de cuisson, égoutter les brocolis et les réserver dans un bol.
- 7 Cinq minutes plus tard, égoutter les carottes et les réserver à leur tour.

### Étape 4

#### Finition du flan

- 1 Préchauffer le four à 220°(Th.7).
- 2 Couper les brocolis et les carottes en petits cubes. Conserver quatre bâtonnets de carotte pour la décoration.
- 3 Récupérer les crevettes du réfrigérateur, retirer le film.
- 4 Remuer un peu l'appareil, puis y incorporer les légumes, les champignons, les crevettes et le poulet sans ajouter la marinade.
- 5 Mélanger le tout, rectifier l'assaisonnement.
- 6 Préparer un grand plat allant au four avec de l'eau bien chaude, remplir les ramequins avec l'appareil puis les déposer dans le plat.
- 7 Enfourner le plat pendant 15 minutes.

### Étape 5

#### Dressage

- 1 Sortir les flans du four et les disposer sur un plat.
- 2 Ebouillanter une pousse d'épinard quelques secondes dans de l'eau très chaude, l'essuyer sur un papier absorbant puis la déposer sur un flan.
- 3 Ajouter une crevette et un bâtonnet de carotte en dés. Disposer autour quelques fleurs de brocolis et des carottes.
- 4 Terminer avec quelques graines de sésame.