



*Œufs*

# Chawan-mushi - flan aux oeufs japonais



**55 min** **15 min** **40 min**      **0**      **104**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour le chawan-mushi

3 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
2 c. à café **Dashi déshydraté**  
1 c. à café **Mirin**  
1 c. à café **Sauce soja**  
1 c. à café **Sel**  
4 **Crevettes roses**  
4 **Shiitake**  
80 g **Escalope(s) de poulet**  
2 pincée(s) **Sucre semoule**  
400 ml **Eau**

## Étape 1

### Préparation du flan

- 1 Plonger les shiitakes secs dans de l'eau pendant 1h00 pour qu'ils deviennent tendres puis enlever leurs pieds.
- 2 Préchauffer le four à 160°C (Th.5). Dissoudre le dashi dans un cul de poule avec un peu d'eau chaude. Ajouter la sauce soja et le mirin puis mélanger.
- 3 Mettre le tout dans une casserole et la porter à ébullition puis laisser refroidir.
- 4 Décortiquer les crevettes et enlever la tête, la queue et le boyau central.
- 5 Découper des morceaux de poulets homogènes avec un couteau de chef.
- 6 Prendre les ramequins et mettre dans l'ordre le poulet, les crevettes et les shiitakes.
- 7 Battre les oeufs dans un cul de poule et ajouter le dashi en le filtrant à travers un chinois. Bien mélanger pour obtenir une texture homogène.
- 8 Enfourner les ramequins au bain marie pendant 40 min.
- 9 Le flan est réussi quand il est pris. Vérifier en plantant un cure-dent: si le cure-dent ressort propre, c'est cuit.

## Étape 2

### Dressage

- 1 Servir chaud et déguster à la petite cuillère.