



Entrées chaudes aux légumes

Flans de butternut à la sauge



40 min 10 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

129

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les flans de butternut à la sauge

0.5 **Courge**
10 cl **Crème liquide
(fleurette)**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
9 feuille(s) **Sauge**
2 pincée(s) **Sel**
2 pincée(s) **Poivre**

Étape 1

Cuisson de la courge butternut

- 1 Laver la courge et la fendre en deux à l'aide d'un couteau de chef.
- 2 Gratter les graines et les fibres du cœur à l'aide d'une cuillère à soupe.
- 3 Couper la courge en gros morceaux et les éplucher à l'aide d'un couteau d'office.
- 4 Détailler la chair de courge en gros dés.
- 5 La déposer dans le panier d'un cuit-vapeur et cuire pendant 10 à 15 minutes.
- 6 La chair doit être tendre sous la pointe d'un couteau.

Étape 2

Préparation des flans

- 1 Laver les feuilles de sauge et les sécher à l'aide de papier absorbant.
- 2 En réserver quelques unes pour les déposer sur les flans avant cuisson.
- 3 Porter la crème à ébullition dans une petite casserole. Ajouter les feuilles de sauge hors du feu, couvrir et laisser infuser pendant 5 minutes.

- 4 Placer la chair de courge cuite dans un saladier et l'écraser à l'aide d'une fourchette. Incorporer les œufs puis la crème filtrée à travers une passette.
- 5 Ajouter le sel et le poivre.
- 6 Répartir la préparation dans des ramequins à l'aide d'une cuillère à soupe et déposer une feuille de sauge à la surface de chacun d'eux.
- 7 Déposer les ramequins dans le panier d'un cuit-vapeur et cuire pendant 15 minutes.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir les ramequins du cuit-vapeur et servir sans attendre.