# FLANS AUX POIREAUX

Recette française

Pour tous les jours

Court
Temps de préparation

Court
Temps de cuisson

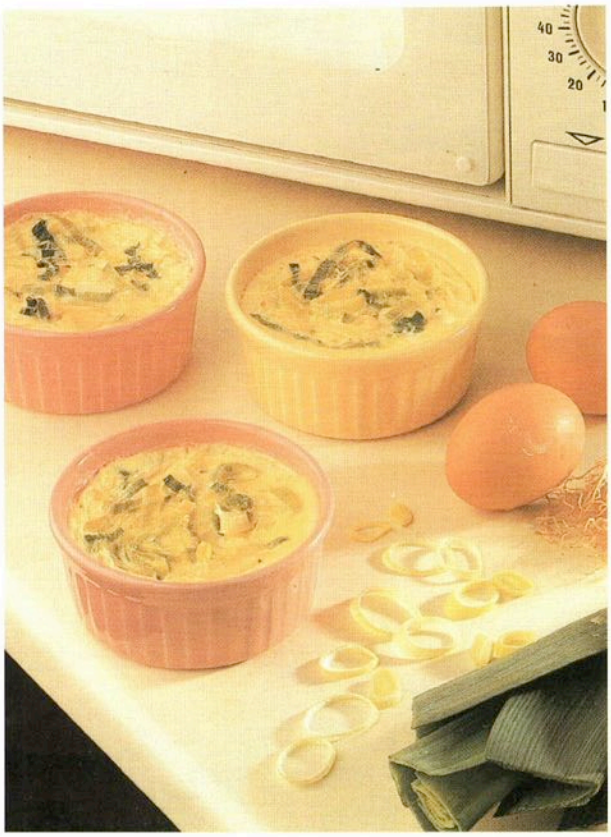
Degré de facilité

Dépense à prévoir

Valeur diététique

Spécial micro-ondes

Recette végétarienne



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 2 poireaux.
- 4 œufs.
- 2 dl de lait.
- Un peu de noix de muscade.
- Sel et poivre du moulin.

## LA RECETTE

**1.** Versez le lait dans un récipient assez haut et amenez-le à ébullition dans le four (puissance maximale, 2 minutes).

**2.** Lavez les poireaux, enlevez les feuilles vertes les plus dures, puis coupez les blancs et une partie du vert en rondelles fines.

**3.** Déposez les rondelles de poireaux dans un récipient spécial pour four à micro-ondes. Ajoutez 1 cuillerée à soupe d'eau. Couvrez et faites cuire à puissance maximale pendant 12 minutes. Mélangez à mi-cuisson et faites pivoter le plat d'un demi-tour, si vous n'avez pas de plateau tournant.

**4.** Pendant la cuisson des poireaux, cassez les œufs et battez-les. Puis, ajoutez le lait chaud par petites quantités sans arrêter de battre. Salez, poivrez et muscadez. Mélangez soigneusement.

**5.** En fin de cuisson des poireaux, égouttez les rondelles de poireaux si nécessaire, puis ajoutez-les à la préparation à base d'œufs et de lait. Mélangez bien. Répartissez dans 4 petits moules ronds en veillant à ce que le mélange n'atteigne pas le bord du moule. Laissez un bon cm de sécurité, car le flan va gonfler un peu.

**6.** Faites cuire à puissance minimale pendant 3 minutes. Laissez reposer pendant 5 minutes avant de servir.

**7.** Les flans aux poireaux se dégustent tièdes ou à température ambiante.

## VARIANTES

**Variante 1.** Ces sortes de flans peuvent se préparer avec des petits bouquets de brocolis que vous ferez cuire au four à micro-ondes comme les poireaux.

**Variante 2.** Vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche. Les flancs n'en seront que plus fondants.

## LES CONSEILS DU CHEF

*Si vous couvrez les poireaux d'un film pendant la cuisson, n'oubliez pas de le percer de quelques trous.*

*Vous pouvez aussi mixer les poireaux cuits. Les enfants préfèrent.*

## LES VINS OU LES BOISSONS



Un blanc demi-sec.