

Recette N° 2

PETITS FLANS à la COURGETTE et à la CREVETTE

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

- 50 cl de bisque de crevettes
- 40 cl de crème liquide entière à 30 % de MG minimum
- 2 petites courgettes (ou 1 poireau)
- 1 oignon
- 1 ou 2 gousses d'ail
- Sel et poivre
- Tabasco
- 2 gros œufs (ou 3 petits)
- 4 à 5 grosses crevettes hachées

PREPARATION

Émincer l'oignon et hacher l'ail.

Peler la courgette en conservant une lanière de peau sur deux et la couper en petits dés.

Dans une poêle, faire suer les dés de courgettes avec oignon et ail dans un peu d'huile d'olive.

Mélanger les œufs avec la crème liquide entière

Verser sur cette préparation, l'appareil dés de courgettes, oignon et ail ainsi que les crevettes hachées et enfin la bisque de crevettes, sel et poivre, un peu de tabasco.

Mélanger bien le tout et remplir des ramequins bien beurrés au préalable.

Faire cuire au bain marie à four chaud 180°, 30 à 35 mn.

Démouler chaud sur une assiette et déposer autour du flan un peu de bisque de crevettes.

Remarque du chef :

Pour le bain marie, démarrer avec de l'eau chaude. Attention au sel : la bisque de crevettes et déjà concentrée et salée !