

## Petits flans de poireau



## Petits flans de poireau

Difficulté : Facile

Temps de préparation : 10 minutes

Pour 4 personnes

### Ingédients

200 g de blancs de poireau  
40 cl de lait écrémé  
3 oeufs  
1 cuillère à café d'huile  
noix de muscade râpée  
sel  
poivre du moulin

### Préparation

Préchauffez le four à 180° (th6). Lavez les blancs de poireau. Coupez-les en 4 dans le sens de la longueur, émincez-les finement. Mettez-les dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau légèrement salée. Faites cuire 8 à 10 min, puis égouttez-les soigneusement.

Cassez les oeufs dans un saladier et battez-les au fouet à main. Ajoutez le lait préalablement tiédi, en remuant afin d'obtenir un mélange homogène. Assai-sonnez de sel, de poivre et de noix muscade râpée.

Répartissez les poireaux dans 4 ramequins huilés. Disposez-les dans un plat à four. Remplissez-les à ras bord du mélange oeuf-lait. Versez de l'eau dans le plat, à mi-hauteur des ramequins, pour faire un bain-marie. Enfourez pour 20 min.

Vérifiez la fin de la cuisson en piquant la lame d'un couteau dans un des flans. Elle doit ressortir sèche. Servez chaud ou froid, démoulé ou en ramequins.

Notes personnelles