

Flans de légumes

Il vous faut : (pour 6 flans)

- Environ 500 g de légumes au choix (*carottes - courgettes - poivrons - oignons, etc...*)
 - 2 œufs
 - 25 cl de crème fraîche semi épaisse
 - 125 gr de gruyère râpé
 - sel, poivre, thym, une pointe de piment d'Espelette si vous aimez.
- Moules en silicone

.....
Préchauffez votre four à 180 °
.....

PREPARATION

- Nettoyez puis coupez en petits dés tout vos légumes...
- Dans un cul de poule, mettez les légumes...
- Ajoutez les œufs...
- La crème...
- Le gruyère...
- Assaisonnez selon votre goût...
- Mélangez le tout délicatement...
- Posez vos moules sur la grille du four (se sera plus facile pour enfourner...)
- Remplissez vos moules avec la préparation aux 3/4 (attention ça va gonfler...)
- Enfournez pour 20 à 30 mn selon la taille de vos moules et la puissance de votre four..
- Surveillez la cuisson, ils doivent être dorés. (piquez avec un couteau (au centre) la pointe du couteau doit ressortir sèche...)
- Sortez-les du four, démoulez et servez chauds. (vous pouvez, si vous les préparez à l'avance passez les quelques secondes au micro onde mais c'est nettement moins bon...)

Et bon appétit bien sur !