

# FLAN AUX LÉGUMES

Octobre 2006 (Révisé en juin 2018)

## Ingrédients (6 personnes) :

- ★ 300 g de carottes
- ★ 500 g de petites courgettes
- ★ 2 oignons blancs
- ★ 250 g de petits pois frais
- ★ 1 côte de céleri-branche
- ★ 1 petit poivron jaune
- ★ 150 g de haricots verts
- ★ 6 œufs
- ★ 40 cl de crème liquide
- ★ 50 g de beurre (40 + 10)
- ★ 1 pincée de noix de muscade moulue
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : Plat à four, Moule à cake, Saladier, Sauteuse, Casserole

Préparation : 20 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 1h30

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 6,90 € (soit 1,15 € par personne)



## Recette :

Laver courgettes, poivron, haricots verts, céleri et les égoutter. Éplucher les carottes, les couper en rondelles. Écosser les petits pois. Couper le poivron en deux, éliminer le pédoncule, les graines et les parties blanches internes; le détailler en lamelles fines de 3 cm de long. Peler les oignons et les émincer. Équeuter les haricots verts, les couper en deux. Débiter la branche de céleri effeuillée en petits tronçons de 1 cm de long. Couper les courgettes en rondelles. Dans une sauteuse, faire fondre 40 g de beurre à feu mi-vif, ajouter les oignons et les faire suer 2 minutes en tournant. Ajouter les légumes, saler, poivrer et cuire à feu doux en mélangeant régulièrement environ 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Porter une grosse casserole d'eau à ébullition. Préchauffer le four à 150°C (Thermostat 5).

Dans un saladier, battre les œufs en omelette, incorporer la crème, une pincée de muscade, saler, poivrer et homogénéiser. Ajouter les légumes, bien mélanger et verser dans un moule à cake préalablement beurré. Placer l'ensemble dans un plat à four, remplir d'eau chaude et mettre au four pour 60 minutes ce bain-marie. A consommer chaud, tiède ou froid (pique-nique).

Servir en accompagnement de viandes ou volailles rôties, viandes ou poissons en sauces, ...

📌 Selon le goût de chacun on peut varier les **légumes** et utiliser en plus ou à la place de ceux déjà présents poivrons rouges ou verts, brocolis, panais, tomates cerise, ...