

## Flan de poireaux et de crevettes

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 décilitres de préparation pour le flan salé, soit 15 centilitres de lait, 15 centilitres de crème fraîche,
- 2 œufs, noix de muscade, sel, poivre
- 600 grammes de blancs de poireaux
- 100 grammes de crevettes décortiquées
- ½ citron, sel, poivre
- aneth pour le décor



### Réalisation :

- Émincer finement les blancs de poireaux.
- Faire fondre 30 grammes de beurre dans une casserole, ajouter les poireaux et faire étuver sur feu doux 20 minutes environ, saler, poivrer, remuer fréquemment.
- Pendant la cuisson des poireaux, réaliser la préparation du flan : dans un saladier, casser les œufs et les battre avec un fouet, ajouter le lait, la crème fraîche et quelques râpures de noix de muscade ; saler, poivrer.
- Bien égoutter les crevettes. En disposer quelques-unes dans le fond de chaque ramequin.
- Mixer les poireaux avec un peu de la préparation de flan, puis mélanger avec le reste de flan. Verser ce mélange dans les ramequins. Répartir le reste des crevettes sur chacun d'eux et cuire au bain-marie au four (eau tiède, thermostat 6/7 ou 190°) pendant 30 à 35 minutes.
- Servir les flans démoulés sur assiette et les entourer de beurre fondu (faire fondre doucement le beurre avec 2 cuillères à soupe d'eau, ajouter le jus d' ½ citron mélanger au fouet sans faire bouillir, saler et poivrer hors du feu).
- Décorer avec de l'aneth si vous en avez.

### Variante :

- Mettre un peu moins de poireaux, ajouter des noix de Saint-Jacques à la préparation du flan (noix décongelées ou fraîches, mais les faire cuire dans un petit bouillon pendant 5 minutes). Un p'tit plus !!!

### Astuce :

- Les flans peuvent être réalisés la veille et repassés au four 5 à 10 minutes avant de les mettre dans les assiettes. Dans ce cas, faire cuire la veille 5 minutes en moins.

*Bon appétit !*

**Françoise Renou**