

# Flans de blettes à la moutarde à l'ancienne

Bonjour à toutes et tous,

Elles sont grandes, elles sont vertes, elles ont un grand pétiole blanc, elles ont « on ne sait combien de noms selon les régions, et elles sont de saison. Devinez ? Ce sont [les blettes](#). Ce légume un peu oublié reviens en force dans nos paniers et nos potagers. ([Plus d'infos par ici](#)) Cuisiner les blettes n'est pas forcément du plus simple car elles peuvent avoir un goût terreux peu apprécié. Mais j'ai une arme secrète : le flan de légumes. C'est le « plat » idéal pour proposer du légume sans en avoir l'air.

Ces **petits flans de blettes** ont été tenté un week-end pour cuisiner des blettes du jardin. Une touche de moutarde est venue relever un appareil à flan crémeux. La dégustation a franchement été une surprise car ni mon grand gourmand ni les petits n'en n'ont laissé miette. J'ai même eu droit à un « *Tu peux l'itérer sans problèmes* ».

Je vous partage donc l'idée, si vous cherchez des idées pour cuisiner les blettes. J'espère que cela vous plaira.



Flans de blette à la moutarde à l'ancienne

## **Recette : Flans de Blettes à la moutarde à l'ancienne**

**Saison de la recette : Novembre à Mai**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 40 minutes**

### **Ingrédients**

Pour 12 à 16 petits flans de blettes cuits dans des moules à muffins ( soit environ 4-5 personnes en accompagnement, 3 personnes en plat végétarien ) :

- 1 botte de blettes/bette
- 2 petites carottes
- 1 belle gousse d'ail

- 3 œufs
- 300 ml de lait
- 200 ml de crème allégée
- 2 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne.
- 50 g de farine
- 1 cuillère à café de noix de muscade râpée
- sel et poivre

## Réalisation

### Étape 1 : Préparation des légumes frais

- Détachez les feuilles de bettes entre elles et lavez les. Séparez les côtes du vert. Cassez les côtes en deux et retirez les fils. Coupez les côtes en petits morceaux. Gardez 2-3 feuilles de blettes et émincez les.
- Faites bouillir une casserole d'eau puis plongez y vos côtes de blette jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 min). Entre temps, lavez, épluchez les carottes et hachez le.
- Mettez les feuilles de blette et la carotte en dés dedans 1 minute avant la fin de cuisson des côtes.
- Égouttez le tout et réservez.

### Étape 2 : Préparation des flans et cuisson

- Épluchez ail puis hachez-le.
- Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait, la crème, la moutarde et la farine.
- Ajoutez les légumes puis la noix de muscade, l'ail haché, le sel et le poivre
- Remplissez des petits ramequins ou des moules à muffins avec cette préparation.
- Enfournez pour 20 min à 180°C, jusqu'à ce que le flan soit pris et doré.

Servez ces flans de blettes bien chauds.

**Astuces :**

- *Accompagnement de* : Cette recette peut accompagner une soupe ou salade de saison, ou encore une poêlée de pommes de terre.
  - Cette recette est déclinable en flan de blettes familial, en disposant la préparation dans un plat à gratin et en cuisant entre 30 et 35 minutes (selon l'humeur de votre four)
  - *Variante* : Remplacez la moutarde par une cuillerée à soupe de curry en poudre.
-