

Flans de petits pois au curry

Bonjour à toutes et tous

Quand vient juin, je retrouve toujours avec délice des légumes faisant partie de mon « top 5 favoris », j'ai nommé **les petits pois** et les **pois gourmands**. La période de disponibilité est si courte que c'est à chaque fois une vraie joie de pouvoir les cuisiner. Mon appréciation de ces légumes est telle qu'il a y a toujours une à 2 lignes dans le potager. Et visiblement le potager doit se trouver dans un endroit favorable car les petits pois ont bien poussé et j'ai pu envisager le week-end dernier mes premières récoltes.

Côte recette, si je m'en régale façon « petit pois – tofu fumé », il y a une autre préparation qui fait l'unanimité à la maison : **en flan**. C'est ludique, facile à préparer, à manger, séduit les réfractaires aux légumes, réconfortant, préparable à l'avance.. il n'y a (presque) que des avantages. Dans le panel de saveurs possibles pour parfumer ces flans, je trouve que cela fonctionne très bien avec du curry, l'épice ramenant une note chaude très appréciable.

Nous voilà donc... à l'occasion de ma première récolte, je n'ai pas résisté au plaisir d'en re-préparer et de vous proposer l'idée-recette de ces flans petits pois curry. j'espère que cela vous inspirera. Bonne journée !



- FLANS DE PETITS POIS -
AU CURRY

Recette : Flans de petits pois au curry

Saison de la recette : Mai à Juin

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

Ingrédients

Pour 4 petits flans / personnes :

- 4 œufs bio
- 250 ml de lait
- 300 g de petits pois écosés / environ 1 kg non écosés (1)
- 2 cuillère à soupe de maïzena
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry en poudre (2)
- Sel et poivre

Réalisation

- (Si petits pois frais) : Écossez les petits pois, lavez les puis faites les cuire 5 à 10 minutes dans de l'eau bouillante. Réservez.
- Épluchez puis hachez la gousse d'ail.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et la maïzena.
- Ajoutez l'ail, le curry, sel et poivre à convenance.
- Dans des ramequins ou cocottes, répartissez les petits pois puis versez l'appareil à flan.?

- Enfournez pour 30 minutes à 165°C.

Servez ces flans petits pois curry chauds ou à température ambiante.

Astuces

- (2) si vous souhaitez des flans couleur bien dorée, ajoutez 1 cuillère à café de curcuma.
- (1) Hors saison, utilisez plutôt des petits pois surgelés.
- *Variante* : Pour une version plus onctueuse, remplacez la moitié du lait par de la crème.



Flans petit pois curry