

# Petits flans de poireaux

Bonjour à toutes et tous,

Alors que l'hiver se termine, la diversité sur les étals de fruits et légumes baissent. C'est le moment où nous retrouvons les valeurs sûres des légumes rustiques du potager tels que les [poireaux](#), [blettes](#), [carottes](#). En cette période, côté cuisine veggie, il y a une recette que j'adore réaliser : des **flans de poireaux**. Rien de sorcier dans la recette, mais c'est toujours très bon et convient aux veggies comme non veggies, petits et grands. Et si jamais l'exotisme me prends, je peux sans mal ajouter du curry dans le flan pour une note épicée

Cela fait plusieurs années déjà que je me suis promis de partager la recette de ce bon plan d'hiver avec vous, sans trouver de « créneau ». Et oui, il y a toujours une recette que je trouve plus urgente vos proposer (comme les [pâtes au pesto de persil](#) l'année dernière, le [cake kiwi-amande](#) en 2022,...). Cette année, je fais des « heures sup » et vous la charge. J'espère que vous lui ferez bon accueil. Bonne journée





- PETITS FLANS DE POIREAUX -

## Recette : Petits Flans Poireaux

Saison de la recette : Novembre à Avril inclus

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes + 20 minutes de précuisson des poireaux

---

## Ingrédients

Pour 4 petits flans soit 4 personnes :

- 800 g de poireaux
- 1 gousse d'ail
- 4 œufs bio
- 200 ml de lait
- 1 cuillère à soupe rase de maïzena
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- sel, poivre, noix de muscade

## Réalisation

- Lavez les poireaux, retirez les racines, la partie dure des feuilles. Émincez finement et re-nettoyez pour éliminer tout résiduel de terre. Égouttez bien. Épluchez et hachez l'ail.

- Dans une sauteuse, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive puis ajoutez les poireaux émincés et l'ail. Faites revenir 3-4 minutes, ajoutez un petit fond 'eau et couvrez. Laissez cuire à feu moyen le temps que les poireaux soient cuits, environ 15-20 minutes. Salez, poivrez à l'issue de la cuisson.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et la maïzena. Salez, poivrez, ajoutez de la noix de muscade à convenance
- Dans des ramequins ou cocottes, répartissez la fondue Des puis versez l'appareil à flan.
- Enfournez pour 30 minutes à 180°C. Les flans doivent être dorés

Servez ces petits flans poireaux chauds ou tiède. Accompagnez d'une salade de crudité de saison ou de pommes de terre sautées.

---

#### **Astuces :**

- *A l'avance*: vous pouvez tout à fait réaliser ces flans jusqu'à 48H a l'avance et réchauffer au moment de déguster.
  - Variante : Ajoutez 1 à 1,5 cuillère à soupe de curry dans l'appareil à flan
-