

Petits flans au potiron et épinards

Bonjour à tous,

Je vous retrouve ce matin pour une petite idée de cuisine facile et de saison. ☐

Il ne vous aura sans doute pas échappé que la saison des courges est lancée, parmi lesquelles le potiron est un des plus grands représentants. J'en ai d'ailleurs deux énormes qui ont poussé au potager, et me trouve dorénavant déjà dans la problématique de les cuisiner avant de les perdre. Plus que dans les soupes, le potiron est un légume que j'adore cuisiner en purée, en soupe ou en gratin. Mais, avec les récentes températures, relativement élevée, je ne sais pas vous, mais la soupe n'a pas franchement mes faveurs.

Vu le temps, en fait, j'avais envie d'une préparation plus légère comme des petits flans de légumes. Faciles à préparer, customisables à l'envie, et même préparables à l'avance, ils sont idéaux pour un repas du soir léger ou une entrée plutôt gourmande. Donc des oeufs, mon potiron du jardin, et tiens, une poignée d'épinards pour le contraste de couleur, et hop : des petits flans végétariens .. Et franchement délicieux.

L'association du potiron et de l'épinard « marche » vraiment bien, le côté terreux de l'épinard cassant légèrement le sucré du potiron. Comme tout petit flan de légumes, on trouve dans ceux-ci un côté crémeux, un bon goût de légumes, et ils se picorent sans mal pour un repas sans viande léger ☐

J'aimerais vous partager l'idée de ce flan potiron épinards.. cela peut être sympa pour déguster du potiron autrement ☐

D'ailleurs, vous, que feriez vous pour utiliser ce deuxième joli spécimen de potiron du jardin ? ☐





Recette : Petits flans potiron épinards

Temps de préparation : 20 minutes (avec légumes frais)

Temps de cuisson : 35 minutes (environ 10 minutes pour le potiron + 25 minutes au four)

Ingrédients

Pour 4 flans de taille « cocotte »

- 3 œufs
- 100 ml de crème allégée
- 500 gr de chair de potiron
- 150 gr d'épinards
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- Sel, poivre
- (facultatif) 1 cuillère à soupe de curry

Réalisation

Les légumes :

- Epluchez et hachez oignon et l'ail. Lavez le potiron, retirez la peau puis détaillez la en gros cubes.
- Dans une sauteuse, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile puis faites revenir l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez le potiron puis poêlez le deux trois minutes.
- Une fois le potiron cuit.
- Baissez le feu, ajoutez un petit fond d'eau, et laissez fondre jusqu'à ce que le potiron soit mettable en purée. Écrasez le grossièrement à la fourchette puis réservez
- Si avez des épinards frais, lavez les soigneusement, égouttez, puis faites les cuire à la poêle en ayant préalablement fait chauffer un peu d'huile d'olive. Réservez.

Préparation du flan

- Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette avec la crème. Ajoutez la maïzena sel, poivre, noix de muscade, et curry si vous en souhaitez.
- Ajoutez les légumes et mélangez
- Versez la préparation dans un moule familial ou des ramequins individuels.
- Enfournez pour 25min à 180°C, pour des ramequins individuels, environ 35 min pour un plat familial.

Serve le flan potiron épinards bien chaud.

Astuces :

- Vous pouvez proposer ces flans pour une entrée en les disposant dans des ramequins. Pour un plat , disposez les dans des cocottes et accompagnez d'une salade de crudité ou de champignons sautés.
- A l'avance : Vous pouvez préparer ces flans à l'avance, puis les réchauffer au four 15 minutes à 80°C
- Pour un flan pus gourmand, ajoutez du fromage râpé à la préparation.

Mots clés pour référencement : [potiron](#), [epinard](#), [oeuf](#) , [flan](#), [cuisine végétarienne](#) , [entrée](#), [flan de légume](#), [légumes](#)