. Flan poireaux crevettes .

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 c.à.c d'ail en poudre
- 10 g de beurre
- 25 grosses crevettes
- 3 c.à.s de parmesan râpé
- 3 c.à.s de semoule à couscous
- 3 gros œufs
- 410 g de lait concentré non sucré
- 6 blancs de poireau
- Persil, estragon, romarin
- Sel, poivre

- Laver, équeuter et réserver au frais les crevettes fraiches
- Couper les blancs de poireaux en 4 dans la longueur, placer dans un plat en silicone allant au micro ondes
- Cuire à la vapeur pendant 10-15 minutes à 650 Watts. Egoutter, réserver, laisser refroidir
- Dans un saladier battre les œufs en omelette, ajouter les aromates, le lait concentré, la semoule
- Ajouter les poireaux et crevettes détaillées et égouttées. Bien mélanger
- Enfourner dans un moule beurré, à 180°C th. 6 pendant 40 minutes
- Servir tiède ou froid, avec une salade

Astuces :

- Vous pouvez remplacer le lait concentré par la 330 g de lait, 15 cl de crème et 4-5 c.à.s de farine
- Vous pouvez remplacer la semoule à couscous par de la semoule fine