



anou <http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Flan à la printanière de légumes .



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 c.à.s d'huile d'olives
- 1 kg de poêlée de légumes *
- 10 cl de lait
- 120 g de lardons natures
- 125 g de farine
- 20 cl de crème épaisse
- 3 gros oeufs
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

- Faire revenir la poêlée à la sauteuse dans 1 c.à.s d'huile
- Dans un saladier battre les oeufs en omelette, ajouter la farine puis diluer avec le lait et la crème
- Ajouter les légumes égouttés et les lardons
- Enfourner dans un moule à manqué chemisé de papier sulfurisé à 180°C th. 6 pendant 45 min
- Servir tiède avec salade

Astuce : Cette poêlée contient * Petits pois, pommes de terre, carottes, haricots verts, oignons

