

# Flans salés



## Shopping : Pour 6 ou 7 flans de chaque sorte

- 400 g de crème fraîche épaisse
- 4 œufs entiers
- 100 g de fromage (parmesan + emmental)
- 30 g d'oignon haché (ou 1 petit oignon) (facultatif)
- Sel, poivre, fleur de sel, noix de muscade
- 100 g lardons ou 130g de thon et 6 à 8 tomates séchées (20 à 30 g)

## -In process :

- Faire tremper les tomates dans de l'eau froide 10 à 15 min. Les égoutter et les couper en petits morceaux.
- Tout mélanger dans un saladier, sauf les garnitures.
- Répartir dans des moules les lardons, ou le thon et les morceaux de tomates.

- Verser sur la garniture la préparation et mettre à cuire 20 à 30 minutes environ dans le four préchauffé à 190°C.
- A manger chaud ou froid !

**Astuce du jour : pour les 2 sortes de bouchées, mettez l'appareil dans un pichet avec bec verseur... c'est tellement plus simple !**

*Remarque : ces flans se congèlent très bien.*