

Flan de crevettes et de sardines



Pour 4 personnes :

- 4 oeufs
- 200 g de crevettes roses décortiquées
- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive égouttée
- 10 cl de lait d'amande
- sel, poivre, muscade

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Mixez tout les ingrédients et versez la préparation dans un moule à cake en silicone.

Faites cuire environ 40 min.

Accompagnez d'une salade verte, peut se manger froid ou chaud.