

Flan forestier aux noix

Pour 4 personnes:

400g de mélanges forestiers – 2 échalotes – 1 bouquet de basilic – 3 gousses d'ail – 2 c à s de ciboulette ciselée – 3 brins de cerfeuil – 3 œufs – 10 cl de crème liquide – 20 g de beurre mou – 50 g de cerneaux de noix – 30 g de fécule de maïs – 5 c à s d'huile d'olive – sel, poivre, muscade et cayenne.

Réfrigérez 4 ramequins beurrés. Faites revenir les champignons avec les échalotes, 1 gousse d'ail hachées dans 1 c à s d'huile jusqu'à évaporation de l'eau. Salez, poivrez. Réservez quelques champignons.

Battez les œufs, la crème, la fécule délayée dans un peu d'eau, du sel et du poivre, 1 pincée de muscade et de Cayenne. Ajoutez les champignons, la ciboulette et 1 brin de cerfeuil ciselé. Répartissez dans les ramequins. Cuissez les flans 25 min au bain marie au four th 6 (180°).

Pilez les noix avec le basilic, 2 gousses d'ail, sel et poivre. Versez 4 c à s d'huile et un peu d'eau bouillante pour obtenir une sauce légère. Mettre au frigo.

Démoulez les flans et parsemez-les des champignons réservés et réchauffés. Décorez de cerfeuil, servez la sauce à part.

Vin : un mâcon blanc.

Sain de temps : on peut faire cuire les flans à l'avance puis les réchauffer, démoulés au micro ondes.

