

Flan de poireaux à la feta

écrit par Karim

J'ai réalisé ce flan de poireaux totalement à l'aveugle. J'ai simplement ajouté les ingrédients que j'aime cuisiner et utilise régulièrement sans me soucier du résultat final. Au départ, je ne voulais pas publier la recette mais lorsque ma fille m'a envoyé un SMS pour me dire « ton flan, c'est une tuerie...je veux la recette ». Je me suis dit « ah, cool », mais je ne voulais toujours pas publier la recette.

Cependant, la seconde fois lorsque ma fille m'a dit « j'ai donné ta recette à une copine, elle l'a fait ce week-end, tout le monde a adoré ». Par contre, elle a dit que la recette venait d'elle. Et là, je me suis dit « ah, zut...faut vraiment que je publie ma recette ».

Avant que tout le monde ne se l'approprie et la défigure, je vous livre ma version qui peut bien évidemment être adaptée au gré de vos envies.

Il faut compter environ **20 minutes de préparation et 40 minutes de cuisson** pour préparer le flan de poireaux à la feta.

Ustensiles nécessaires pour cette recette :

- 1 sauteuse
- 1 fouet
- 1 spatule en bois
- 1 grand bol pâtissier
- 1 moule à manqué 22 cm

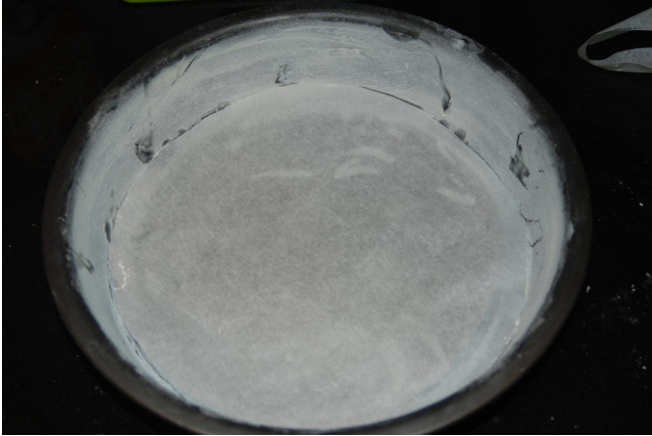
Ingrédients :

- 4 poireaux (on garde 500g de poireaux cuits)
- 3 œufs à température ambiante
- 20cl de crème liquide (200g)
- 2 CAS de crème fraîche épaisse
- 38g de maïzena
- 100g de fromage râpé
- 200g de feta
- 50g d'huile d'olive (5cl)
- Sel + poivre
- Épices : 2 pincées d'herbes de Provence, 1 pincée de Thym et 1 pincée d'Origan

Étapes de préparation :

Avant de commencer, lisez toutes les étapes au moins une fois et préparez tous vos ingrédients.

Commencez par chemiser le moule à manquer (beurre mou + maïzena) et le mettre au frais.



Émincer les 4 poireaux.

Mettre le tout dans une sauteuse avec un verre d'eau. Couvrir et laisser cuire pendant au moins 20 minutes. Mélanger de temps en temps.

Ajouter de l'eau si nécessaire.



En attendant, fouetter les œufs (3) puis ajouter la crème liquide (200 g), la crème fraîche (2 CAS), la maïzena (38 g), le fromage râpé (100 g), la feta coupée en petits cubes (200 g), les épices, l'huile d'olive (50 g).

Mélanger bien entre chaque ajout.

Assaisonner à votre convenance.







Important : Égoutter les poireaux pendant au moins 5 minutes avant de les ajouter à la préparation.

Ajouter 500 g de poireaux à la préparation, mélanger.

Préchauffer le four à 170°C chaleur tournante.

Verser la préparation dans le moule à manqué.



Enfourner pendant **40 minutes** environ.



Informations utiles :

- Pour un démoulage parfait, n'hésitez pas à poser un disque de papier sulfurisé dans le fond du moule. Pour ma part, je le fais systématiquement.
- Prolonger la cuisson si nécessaire, il faut obtenir une petite croûte brune et une jolie coloration.
- Vous pouvez remplacer la feta par une bûche de chèvre.
- Vous pouvez saupoudrer le flan avec du parmesan.
- Vous pouvez utiliser uniquement des blanc de poireaux.
- Choisissez le poireau bien frais, lisse, de couleur soutenue, avec le feuillage

dressé.

→ Conserver le flan de poireaux au frais.

→ Utiliser le micro-ondes pour réchauffer une part.

Prenez le temps de cuisiner et surtout, faites-vous plaisir ...