

PETITS FLANS DE PATATES DOUCES ET POIREAUX

Facile	Coût faible
Préparation : 30 minutes	Cuisson 35-40 min
Pour 4 personnes	1 casserole, 1 sauteuse, des moules à flan 1 saladier

Ingrédients :

450 gr de patates douces
1 à 2 blancs de poireaux
20 cl de crème fraîche
250 gr de feta fraîche
4 œufs
beurre
Huile d'olive
sel et poivre ou piment d'Espelette

Préparation :

- 1 - Laver, éplucher et couper en petits dés les patates douces ; les faire cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée
- 2 - Laver, éplucher et émincer finement les poireaux, les faire revenir dans une sauteuse dans de l'huile d'olive pendant 10 minutes à feu modéré en ajoutant un peu d'ail
- 3 - Ajouter dans la sauteuse à feu éteint les patates douces égouttées et la feta en petits morceaux puis mélanger
- 4 - Répartir cette préparation dans des petits moules beurrés (type moules à muffins) ou autres moules en verre
- 5 - Dans un saladier battre les oeufs, avec la crème fraîche, saler (très peu) et mettre un peu de piment d'Espelette puis verser dans les moules à quantité égale
- 6 - Faire cuire pendant 35 à 40 minutes à four préchauffé, thermostat 4 soit 120 ° C
- 7 - Laisser un peu refroidir hors du four avant de démouler et servir avec une salade ou en accompagnement d'une viande