



La recette



Octobre
2019



M R S
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

Flan aux Champignons

Nettoie les Champignons de Paris.

Avec tes parents coupe les bouts terreux et rince-les rapidement. Sèche les et coupe les en lamelles.

Citronne les pour qu'il ne noircissent pas.

Avec tes parents, pèle et hache les échalotes.

Laisse-les fondre dans une poêle avec 30g de beurre et l'huile.

Ajoute les lamelles de champignons et fait-les revenir, jusqu'à évaporation de l'eau de végétation, soit 10 mn environ. Sale, poivre.

Bat les œufs en omelette avec la crème liquide. Sale, poivre et incorpore la muscade.

Mixe rapidement la poêlée de champignons et mélange cela à l'omelette avec les herbes ciselées.

Repartie la préparation dans des ramequins beurrés. Fait-les cuire au four, préchauffé à 180°C (Th. 6) au bain-marie, pendant 25mn.

Décore avec les brins de ciboulette coupés en 2 et sert chaud.

Ingrédients :

pour 8 à 10 personnes

- 500 gr de champignons blancs
- 6 œufs (entiers)
- 30 cl de Crème Entière (liquide)
- jus d'un demi citron
- 50 gr de Beurre
- 1 c. à soupe de persil (ciselé)
- 1 c. à soupe de ciboulette
- 1 c. à café d' huile
- 2 pincée de noix de muscade
- sel et poivre



Suis l'astuce du Chef Dragon

On peut réaliser cette recette avec d'autres champignons des bois qui ont plus de goût, comme :

- des Cèpes,
- des Girolles,
- des pleurotes
- des Trompettes de la mort,



On peut ajouter un peu de parmesan à cette recette pour ajouter un peu de peps et un goût plus prononcé

Bon Appétit !

