



Cuisine et
dépendances

Flans au fenouil



Vous n'aimez pas le fenouil ? Cette recette est faite pour vous ! Le goût anisé de ce légume est adouci par les oignons et passe bien mieux. Ces flans peuvent en servir en entrée ou en plat principal (comptez alors 2 portions par personne).

Ingrédients (pour 4 ramequins) :

- 1 fenouil
- 2 oignons nouveaux
- 2 œufs
- 150 ml de lait
- 50 ml de crème fraîche
- 1/2 boule de mozzarella
- noix de muscade, sel et poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Laver le fenouil en retirant la première feuille si elle est abîmée. Couper la base et les branches et émincer le bulbe finement. Enlever la première peau et couper les oignons en fines rondelles.

Faire suer les légumes durant 10 minutes dans une sauteuse avec un peu d'eau. Laisser tiédir à découvert.

Battre les œufs en omelette dans une grande jatte. Ajouter le sel, le poivre, la noix de muscade, la crème fraîche et le lait.

Incorporer les légumes et ménager le tout.

Couper la boule de mozzarella en fines tranches.

Répartir la préparation dans des ramequins, en les remplissant aux 2/3 (le clafoutis gonfle à la

cuisson). Recouvrir de tranches de mozzarella.

Enfourner et laisser cuire une 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit pris et bien doré.
Servir chaud.

Le 4 Août 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/08/04/21669535.html>