

# Flan d'amarante aux légumes

Préparation : 30 min Cuisson : 35 min

Ingrédients :

- 100 g d'amarante
- 50 cl de lait (soja ou demi-écrémé)
- 3 œufs
- 100 g de champignon de Paris
- 100 g de carotte
- 100 g d'oignon
- 1 cuillère à café de persil haché
- Huile d'olive



Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).

Faire cuire l'amarante dans deux fois son volume d'eau froide.

Peler et laver les légumes et les couper en petits dés. Les faire cuire à l'étuvée sans eau ni graisse, pendant 15 minutes.

Battre les œufs dans un saladier, y ajouter le lait, saler et poivrer.

Ajouter l'amarante tiédie et les légumes cuits.

Graisser 4 petits moules à gratin et y répartir la préparation.

Mettre au bain marie au four pendant 20 minutes.

Démouler dans des assiettes (accompagné de purée de pois cassés ou d'une salade)