

FLANS DE BLETTES À LA MOUTARDE

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min (10 min précuisson blettes + 20 min au four)

INGREDIENTS

Pour 12 à 16 petits flans cuits dans des moules à muffins

soit environ 4-5 personnes en accompagnement, 3 personnes en plat végété

- 1 botte de [blettes/bette](#)
- 2 petites carottes
- 1 belle gousse d'ail
- 3 œufs
- 300 ml de lait ou boisson végétale
- 200 ml de crème de soja
- 2 cuillère à soupe de [moutarde à l'ancienne](#).
- 50 gr de farine
- 1 cuillère à café de noix de muscade râpée
- sel et poivre

Étape 1 : Préparation des légumes frais

1. Détachez les feuilles de bettes entre elles et lavez-les. Séparez les côtes du vert. Cassez les côtes en deux et retirez les fils.
2. Lavez, épluchez les carottes et coupez-les en petits dés (1 cm) (note : pour gagner du temps, n'hésitez pas à hacher au mixer)
3. Coupez les côtes en petits morceaux. Gardez 2-3 feuilles de blettes et émincez-les.
4. Faites bouillir une casserole d'eau puis plongez-y vos côtes de blette jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 min).
5. Mettez les feuilles de blette et la carotte en dés dedans 1 minute avant la fin.
6. Égouttez le tout et réservez.

Étape 2 : Préparation du flan et cuisson

1. Épluchez ail et hachez-le.
2. Dans un saladier, battez les œufs en omelette avec le lait, la crème, la moutarde et la farine.
3. Ajoutez les légumes, noix de muscade, ail haché, sel et poivre
4. Remplissez des petits ramequins ou moules à muffin avec cette préparation.
5. Enfournez pour 20 min à 180°C, servez bien chaud.