

# LE POIREAU C'EST PAS DU FLAN

## Flans poireaux-potimarron

1 gros poireau

1 potimarron

1 oignon

200g de fêta

½ l de lait

3 œufs,

2 càs de pesto basilic ou ail des ours

Hacher fin oignon, hacher le poireau au couteau, laver et râper le potimarron. Faire revenir l'oignon et le poireau, rajouter le potimarron. Préparer la garniture : battre fêta, lait et œufs et pesto. Badigeonner les verrines d'huile d'olive, étaler les légumes puis recouvrir de la garniture. Enfourner à 160°C (préchauffer) 25 minutes (le sortir dès que les flans commencent à dorer).

## Petits flans au poireau et curry

Blancs de 3 poireaux ; 3 œufs ; 100g de farine ; 30g de flocons d'avoine ; 250ml de lait ; 1cc de curry ; ½ cc de levure chimique ; Sel, poivre ; Graines de tournesol, courges,

Ciseler les poireaux, les faire revenir et cuire à feu doux. Battre les œufs, mélanger avec tous les ingrédients ainsi que les poireaux cuits. Remplir des ramequins ou moules à muffins préalablement huilés, saupoudrer de quelques graines (tournesol, courges) et mettre à cuire dans un four chaud 180°C pendant 35 min environ. A déguster chaud ou froid avec une salade de saison.

