

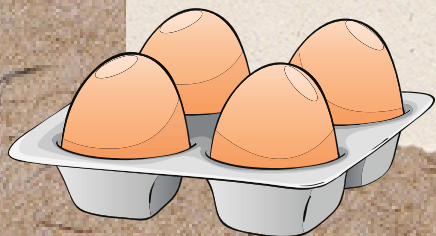
## Les flans salés



On connaît bien les flans sucrés, faciles à trouver dans le commerce. On connaît moins les flans salés.

Ce n'est pas un plat que l'on consomme souvent, mais pour les malades à corps de Lewy, c'est bien quelque chose à explorer.

Dégustés en entrée, chauds ou froids, on peut en cuisiner de toutes sortes. Je vous donne ici 2 recettes, mais vous en trouverez d'autres en ligne si vous souhaitez varier les plaisirs.



## Le flan d'aubergine

J'aime tellement le caviar d'aubergine que je peux en manger au petit déjeuner. Avec une bonne huile d'olive, c'est plus sain que le beurre. Et pour un patient qui a des difficultés de déglutition, c'est bon aussi. Seulement, sans pain, je ne sais pas trop...

Alors il y a une alternative; c'est d'intégrer le caviar d'aubergine dans un flan et de l'agrémenter d'un coulis de tomate.

Et donc pour cette recette, il y a 2 recettes en une.

1. Le caviar d'aubergine
2. La préparation du flan







Ingrédients et quantités pour la  
contenance d'un moule à cake.

1 kg d'aubergine

10 cl d'huile d'olive

6 œufs

3 cuillères à soupe de crème fraîche

sel / poivre

poudre d'ail (optionnel)

Un coulis de tomate



## Le caviar d'aubergine

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Nettoyer les aubergines.
3. Les couper dans la longueur.
4. Les placer sur une plaque recouverte de papier cuisson, face interne vers le haut.
5. Verser de l'huile d'olive et bien badigeonner sur la surface plate des aubergines.
6. Laisser cuire 40 minutes.
7. Une fois cuites, retirer la chair et mixer.
8. Ajouter du sel et du poivre (de la poudre d'ail si vous le souhaitez), le tout selon votre goût.
9. Réserver au frais.

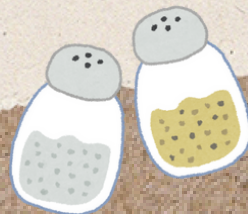






## La préparation du flan

1. Préchauffer le four à 180°C
2. Dans un saladier, battre les œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux.
3. Intégrer le caviar d'aubergine.
4. Goûter et ajuster l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
5. Beurrer et fariner un moule à cake.
6. Verser le mélange dans le moule.
7. Laisser cuire au four environ 50 min.
8. Laisser tiédir avant de démouler le flan.





## Le flan aux courgettes et parmesan

Pour 4 parts

800 g de courgettes

200 g de crème liquide

3 oeufs

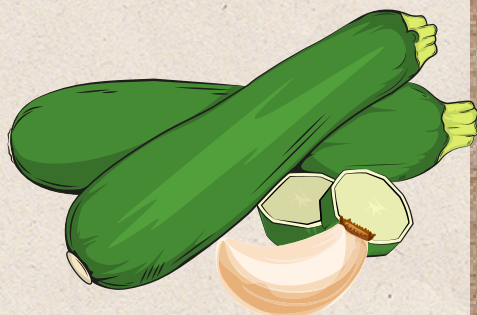
80 g de parmesan râpé

1 gousse d'ail émincée

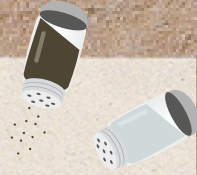
6 à 10 branches de basilic ciselé

huile d'olive

sel et poivre







## La préparation du flan

1. Laver les courgettes et les couper en petits morceaux.
2. Les faire revenir dans de l'huile d'olive avec les gousses d'ail émincées.
3. Préchauffer le four à 180°C.
4. Battre les œufs.
5. Ajouter la crème et mélanger.
6. Ajouter du sel, du poivre et le parmesan râpé.
7. Ajouter le basilic ciselé, les courgettes et mélanger le tout.
8. Verser la préparation dans un plat à gratin.
9. Mettre au four 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le flan soit cuit au centre.

