

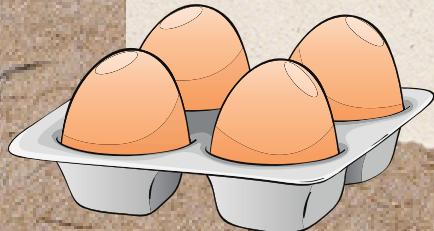
Les flans salés



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





Ingédients 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

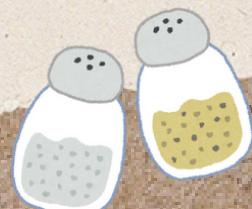
1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Nettoyer les aubergines.
3. Les couper dans la longueur.
4. Les placer sur une plaque
recouverte de papier cuisson, face
interne vers le haut.
5. Verser de l'huile d'olive et bien
badigeonner sur la surface plate des
aubergines.
6. Laisser cuire 40 minutes.
7. Une fois 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 cisclé, 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.

