

HELENE FREBOURG

Flan Carottes-Ciboulette GF

La liste des courses

- 450 g de carottes
- 2 œufs entiers
- 100 g de champignons de Paris
- ½ échalote hachée
- huile d'olive
- ¼ de litre de fond de volaille
- 20 g de gruyère râpé
- 20 g de ciboulette finement ciselée
- sel, poivre

Les temps

- préparation : 20 mn
- cuisson : 20 mn

Déroulé

Recette Gluten Free (GF)

- Préchauffez votre four à 200°C
- Posez vos empreintes sur la plaque alu perforée
 - Epluchez et coupez les carottes en rondelles
 - Faites-les revenir dans une sauteuse, avec de l'huile d'olive
 - Puis ajoutez le bouillon et faites cuire 20 minutes jusqu'à évaporation complète
 - Salez, poivrez
 - Ecrasez en purée, et réservez
- Faites dorer les champignons en dés et l'échalote hachée
- Battez les œufs et ajoutez carottes, échalote, champignons, gruyère râpé et ciboulette
- Remuer bien avec la spatule
- Remplissez les moules, mais pas à ras bord
- Au four 20 minutes à 220° (th.7)

Bonne dégustation !

Demarle avec Stella de La Rhune

<http://www.demarle-avec-stella.com>

Produits associés

Sauteuse 20 cm +
Couvercle

BG 701220



Eplucheur

Gant de Four Guy Demarle

CH 8



Couteau d'Office 10 cm

12 Briochettes

FP 4282



Couteau Santoku

Ciseaux Détachables

MA 1100



Planche à Découper Flexible

Lot de 2 Spatules

MA 113007



Support Cul de Poule

MA 124151



MA 124210



MA 124600



MA 130705



MA 703019



Cul-de-Poule 25 cm

MA 703025



Tablier noir brodé
Gourmandise

VR00174



Créer ma thématique