



Banque Alimentaire
de l'Isère

Flan aux haricots verts et paprika

INGRÉDIENTS

pour 6 gourmands :

- 450 g de haricots verts
- 4 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 pincées de paprika
- 100 g de parmesan haché
- 20 g de beurre

Temps de préparation :
20 minutes

Cuisson : 55 minutes

Coût : entre 1 € et 1,5 €/
personne

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 150° avec un plat rempli d'eau pour le bain-marie.
- Équeuter les haricots verts puis les faire cuire 15 minutes à la vapeur ou à l'eau.
- Égoutter-les puis, dans un bol, mettre les œufs, la crème fraîche, les haricots verts, (en garder 6 sur le côté), le parmesan et le paprika, saler et poivrer.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Beurrer les ramequins puis y verser la préparation.
- Mettre au centre de chaque ramequin l'équivalent d'un haricot vert coupé en 4.
- Enfourner au bain-marie pendant 40 minutes.
- Laisser refroidir 5 minutes puis démouler le flan chaud sur un lit de salade. Servir aussitôt !