

AUTOUR DE MA TABLE

aimer la cuisine

c'est aussi la partager

Flans de légumes XL

Moule 12 KOUGLOFS

Ingrédients :

- 1 gros oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 3 belles tomates
- 3 courgettes moyennes
- 80 g de fromage râpé
- 50 g de semoule de blé extra fine
- 4 gros œufs
- 200 g de crème liquide fleurette entière
- 1 c.à.c d'herbes de Provence
- du sel fin de Guérande
- du poivre 5 baies



Préparation :

Préchauffer le four à 190°C. Placer le moule sur la plaque alu perforée.

Pour les flans de légumes au Tornado®:

Hacher l'oignon coupé en 4 et les gousses d'ail, au Tornado en tirant sur la ficelle 5 à 6 fois. Réserver dans un cul de poule. Mettre les tomates coupées en 4 dans le Tornado®. Concasser au Tornado en tirant 6 à 8 fois sur la ficelle. Vider le bol dans le cul de poule (1 grand). Dans le Tornado®, mettre les courgettes coupées en grosses rondelles en plusieurs fois, concasser en tirant 3 ou 4 fois sur la ficelle. Vider dans le cul de poule. Dans un autre cul de poule, battre au fouet les œufs et la crème avec le reste des ingrédients (râpé, semoule, herbes de Provence, sel et poivre). Vider dans le cul de poule des légumes et bien mélanger l'ensemble.

Pour les flans de légumes au robot (TM6 ou i-Cook'in):

Hacher l'oignon coupé en 4 et les gousses d'ail, 5 sec/vit 4. Racler. Ajouter les tomates coupées en 4. Concasser 5 sec/vit 4. Vider le bol dans le cul de poule (1 grand). Dans le bol, mettre les courgettes coupées en grosses rondelles. Concasser 5 sec/vit 4. Vider dans le cul de poule. Dans le bol, mettre le reste des ingrédients (râpé, crème, œufs, semoule, herbes de Provence, sel et poivre). Mélanger 10 sec/vit 5. Vider dans le cul de poule et bien mélanger l'ensemble.

Pour le dressage et la cuisson:

Répartir dans les moules Kouglofs individuels. Enfourner 20 minutes à 190°C. Baisser à 180°C et prolonger de 20 minutes. Sortir le moule et démouler 2 à 3 minutes plus tard.

Bon appétit ...

Moule 12 KOUGLOFS

