

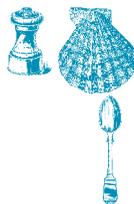
Petit flan au tourteau à la ciboulette



Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 pinces de tourteau cuites
- 3 oeufs
- 40cl de crème fraîche liquide quelques brins de ciboulette
- 50g de gruyère râpé
- 20g de beurre
- Sel, poivre



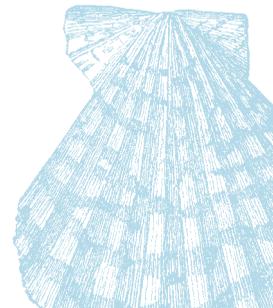
Préparation (20 mn)

- Décortiquez les pinces pour en extraire la chair
- Dans un saladier, cassez et battez les oeufs en omelette puis ajoutez le gruyère râpé et la ciboulette ciselée. Mélangez le tout. Préchauffer le four th 6 (180°C).
- MBeurrez quatre ramequins. Répartissez la chair des pinces et la préparation dans les ramequins.
- Salez et poivrez.



Le conseil :

Laissez refroidir avant de servir les flans accompagnés d'endive.



vitalité / plaisir / variété / fraîcheur / partage / nature / saveur

Petit flan de tourteau à la ciboulette

Préparation : 20mn

Bien pêchés,
bien élevés !

