

## **Flans de riz aux petits légumes**

### **Ingrédients:**

125 g de petits pois surgelés  
1/2 cube de bouillon de volaille  
150 g de carottes  
200 g de riz basmati  
150 g de lait  
150 g de dès de jambon cuit  
2 oeufs  
100 g de gruyère  
sel et poivre  
1 pincée de piment d'Espelette.

### **Réalisation:**

Verser 500 ml d'eau froide dans une casserole puis ajouter les petits pois surgelés et le 1/2 cube de bouillon émietté. Couvrir et porter à ébullition.

Peler et tailler les carottes en petits dès.

Verser le riz et les dès de carottes dans le bouillon, couvrir et laisser mijoter 10 minutes à tout petit feu.

Préchauffer le four à 180°C et placer les empreintes sur la plaque perforée.

Le riz et les légumes étant cuit, ajouter le lait froid et les dès de jambon.

Mélanger puis ajouter les oeufs battus en omelette et le fromage râpé. Bien mélanger, saler, poivrer, ajouter le piment d'Espelette.

Répartir dans les empreintes et faire cuire 15 minutes à 180°C. Laisser reposer 5 minutes avant de démouler.

Servir chaud avec éventuellement une sauce tomate maison.