

### **FLAN DE PETITS POIS A L'AIL DES OURS**



**Facile**

**Préparation: 10 mn**

**Cuisson: 20 mn**

**Pour 4 flans individuels (taille muffin) :**

125 g de purée de petits pois + 3 càs de petits pois entiers (400 g de petits pois entiers)

5 g de feuilles d'ail des ours (en conserver quelques unes pour les hacher à cru)

12,5 cl de crème fleurette (allégée éventuellement)

1 œuf entier + 1 jaune

Sel et poivre du moulin

Ecosser les petits pois (ou utiliser de surgelés) et les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant 5 minutes. Les mixer (en réservant 3 càs) avec les feuilles d'ail des ours hachées, les œufs et la crème. Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.

Ajouter les pois entiers en mélangeant délicatement et verser directement l'appareil dans des empreintes en silicone ou dans des moules beurrés.

Mettre à cuire dans un cuit-vapeur pour environ 15 minutes (vérifier la cuisson avec une lame de couteau qui doit ressortir sèche), attendre 2 minutes avant de démouler en retournant les flans sur une assiette.