

Flans aux Poivrons rouges et à la féta

Préparation : 15 mn Cuisson : 30 mn Th 6 ou 180°C

Ingrédients pour tout Moule à muffins :

200 g de poivron rouge
1 oignon émincé (environ 50 g)
2 éclats d'ail
15 g d'huile d'olive
3 œufs
Une pincée de sel & poivre
15 g de Maïzena
75 g de crème liquide
50 g de fromage fêta



Faites préchauffer le four à t80'C (Th 6), sans la grille.

Mettre de l'eau jusqu'à la hauteur des couteaux soit 700 g.

Ouvrez le poivron en 2, égrenez-le, lavez-le et faites le cuire dans le panier **20 min Varoma Vit 2.**

Laissez-le tiédir avant de le mixer avec tous les ingrédients 15 sec Vit 7

Disposez le Moule à muffins sur la grille, et répartissez la préparation dans les alvéoles.

Enfoncez 1 cube de féta au centre de chacun et faites cuire 30 mn Th 6 ou 180°C.

Démoulez et servez en entrée avec une petite salade et du vinaigre de xérès.



["Retour Accueil"...](#) **ou** ["Retour Sommaire recettes du mois"](#)

Recette Offerte par Jean-Bernard Hallez
Vôtre conseiller... 06-72-91-04-43

