

Flans de brocolis à la crème de céleri et aux noix

Préparation 20 mn

Cuisson 45 mn

Les ingrédients pour 6 personnes

Pour les flans :

600 g de brocolis

10 cl de crème fraîche

20 g de beurre

4 oeufs

Sel, poivre et muscade

Pour la sauce :

1 petit céleri-rave

10 cl de lait

120 g de cerneaux de noix

40 g de beurre

10 cl de crème fraîche

Sel et poivre blanc

Pour la décoration :

Quelques bouquets de brocolis , ciboulette et persil

Éplucher le céleri et le tailler en dés, les mettre dans une casserole avec le lait. Couvrir d'eau, saler et cuire 25 mn.

Détacher les bouquets de brocolis et les cuire à l'eau bouillante salée 10 mn suivant la grosseur des bouquets. Les égoutter.

Réserver quelques bouquets de brocolis pour la décoration et mixer le reste avec les oeufs, la crème, sel, poivre et noix de muscade.

Beurrer les moules (ramequins) et répartir la préparation. Mettre cuire 25 mn environ au B.M. à four préchauffé à 200°.

Réserver quelques cerneaux de noix et mixer le reste avec le céleri cuit.

Faire chauffer doucement et ajouter la crème, le beurre sel et poivre.

Napper les assiettes de sauce, démouler un flan de brocolis au centre de chaque assiette et décorer avec les bouquets de brocolis réservés, quelques brins de fines herbes, des feuilles de persil sur le tour de l'assiette et pour terminer les cerneaux de noix réservés grossièrement concassés.

Pour la sauce j'avais 400 g de céleri j'ai mis plus de crème qu'indiqué pour avoir une préparation suffisamment liquide et j'ai complété avec un peu de lait.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>