

Petits flans aux légumes, version TMX



Pour 6 flans :

2 oignons

200 g de courgettes

200 g de tomates

5 à 6 bâtonnets de surimi

(ou dés de jambon, lardons, etc. *Facultatif*)

200 g de crème fraîche épaisse

4 oeufs

80 g de fromage râpé

20 g de maïzena

10 g d'huile d'olive

Persil

Sel et poivre

- Préchauffer le four à 150°C et placer les moules sur une plaque perforée.
- Couper les courgettes et les tomates en dés, ainsi que le surimi.
- Mettre l'oignon dans le bol du TMX et mixer 5 sec / V.5. Racler les parois du bol, avec la spatule, et ajouter les dés de courgettes avec l'huile d'olive. Programmer 4 min / Varoma / Sens Inverse / V.1. Les courgettes doivent rester un peu croquantes.
- Ajouter les dés de tomates sans le bol, avec la crème, les oeufs, le persil et la maïzena. Programmer 15 sec / Sens Inverse / V.1.
- Incorporer le fromage râpé et mélanger de nouveau 15 sec / Sens Inverse / V.1.
- Remplir les moules et enfourner pour 30 minutes, à 150°C.

