

## **Flans romanesco, saumon et cabécou.**

**Délicieux , un plat complet simple et rapide à faire, on peut mettre du roquefort ou du chèvre à la place du cabécou.**



**ingrédient: pour 4 personnes**

**pavé de saumon**

**100 g de champignons de paris**

**crème fraiche**

**sel poivre**

**moules cuites( facultatif )**

**20 g de farine**

**2 oeufs**

**20 cl de lait gloria**

**1 chou romanesco**

**pignons**

**Plongez les fleurettes de romanesco pendant 5 mn dans de l'eau bouillante ou au four vapeur, peut se faire la veille, cuire le saumon a la vapeur ou au micro-onde**

**Beurrez 4 ramequins, coupez les tomates et le cabécou en morceaux et répartissez dans les ramequins, emiettez le saumon, ajoutez les champignons deja préparés à la crème et les moules**

**répartissez le romanesco dans les ramequins.**

**Parsemez de pignons**

Mélangez 20 g de farine, 2 oeufs, 20cl de lait concentré non sucré, salez, poivrez

Versez la préparation dans les ramequins et enfournez 30 mn à 180 °



**Imprimer la recette**