

i



TM6

TM5

TM31

# Flans de poireau

★★★★★ 4.4 (188 évaluations)



AU MENU AUJOURD'HUI



AJOUTER



Niveau  
facile



Temps de préparation  
5min

Découvrir



Nombre de portions

2 portions



## Ingédients

250 g de poireaux, coupés en tronçons (3 cm env.)

20 g de beurre doux

½ c. à café de sel, à ajuster en fonction des goûts

1 c. à café de poivre blanc moulu, à ajuster en fonction des goûts

1 c. à café de curry en poudre

2 œufs

80 g de crème liquide 30-40% m.g.

500 g d'eau

---

## Infos nut.

par 1 portion

### Calories

1405 kJ / 339 kcal

### Protides

9 g

### Glucides

6.5 g

### Lipides

29.5 g

### Fibre

[Découvrir](#)



## Préparation

- 1 Mettre les poireaux dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2 Ajouter le beurre, le sel, le poivre et le curry, puis rissoler **7 min/100°C/vitesse 1**, sans le gobelet doseur.
- 3 Ajouter les oeufs et la crème liquide, puis mixer **20 sec/vitesse 7**. Répartir la préparation dans 2 petits ramequins (env. Ø 7,5, hauteur 5,5 cm), puis les placer dans le Varoma. Rincer le bol.
- 4 Mettre l'eau dans le bol. Mettre en place le Varoma et cuire à la vapeur **20 min/Varoma/vitesse ↘**. Servir chaud pour accompagner un plat de poisson par exemple.

---

## Ustensiles utiles

petits ramequins

---

## Partager la recette



---

## Collection(s)



Best of flans - automne

13 Recettes, France

Découvrir