Mini flans de patate douce

Je fais comment ?

1. Peler les patates douces, les détailler en petits dés (1/2 cm) et les cuire à la vapeur. Les dés de p atate douce doivent rester fermes car ils vont finir de cuire avec le flan.
Couper le poireau en deux dans la longueur puis l'émincer et le cuire également à la vapeur ou à l'ét ouffer.Couper la feta en dés d'1/2 cm.

2. Préparation de l'appareil à flan: mélanger la crème ou le lait avec les œufs battus et poivrer

3. Mélanger les dés de patate douce, le poireau ainsi que les dés de feta puis les répartir dans des petits moules. (J'utilise de tout petits moules qui font 5cm de diamètre.)

4. Recouvrir les petits moules avec l'appareil à flan. (Pour verser proprement, je verse mon a ppareil à flan dans un doseur avec un bec verseur.)

5. Enfourner 35min à 200°C (chaleur statique) dans un four non préchauffé.

Source : - Flaveurs Nature -

Ingrédients

- 350 g de patates douces
- 1 poireau
- 100 g de feta
- 25 cL de crème de riz liquide
- 3 œufs
- poivre

Préparation : 20 mn
Cuisson : 35 mn
8 personnes

Recette par le blog Flaveurs Nature sur www.CUISINEPOP.com