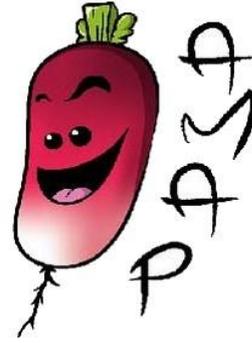


Les jardins
de la
Roussière



Petits flans aux épinards



Ingrédients :

- 400 g d'épinards frais
- 250 g de ricotta
- 100 g de crème liquide entière
- 3 œufs- 80 g de fromage râpé
- 1 c à café de curry doux
- Muscade fraîchement râpée
- ¼ c à café de sel fin

Préparation :

- Laver les épinards, les équeuter et retirer les plus grosses nervures.
 - Mettre les épinards dans un grand bol résistant à la chaleur.
 - Verser de l'eau bouillante sur les épinards pour les recouvrir puis attendre 1 minute.
 - Egoutter puis laisser les épinards tiédir dans une passoire posée sur un bol.
 - Préchauffez votre four à 180°C.
 - Lorsque les épinards peuvent être manipulés sans se brûler, les presser entre les mains afin de bien les essorer.
 - Les mettre dans le bol d'un robot de type mixeur et mixez jusqu'à obtenir un hachis.
 - Ajouter les œufs, la ricotta, la crème et mixer, jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
 - Ajouter le fromage, le curry, la muscade, le sel et mélanger à nouveau.
 - Goûter et rectifier éventuellement l'assaisonnement
 - Verser le mélange dans les empreintes de vos moules à muffins puis les enfourner.- Faire cuire de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que les flans soient bien dorés.
-