Flans de Potiron au bacon

Entrée

Note : 1

Portions :8 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :40 min

Calories par portion : 192.375 Kcal

Charge glycémique par portion: 10.458

Les ingrédients

- 1.0 p Poivre
- 20.0 cl lait demi écrémé
- 50.0 gr Farine de blé
- 70.0 gr Beurre
- 4.0 u Jaune d'oeuf
- 1.4 kg Potiron
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Cannelle
- 100.0 gr Bacon

Préparation des légumes
Épluchez le potiron. Coupez le potiron en morceaux, faites-le cuire 10 mn à la cocotte minute. Égouttez-le, écrasez-le.

Préchauffer le four à 180°C (Th 6)

Préparation des flans
Dans un saladier, incorporez la farine, le sel et poivre, la cannelle à la purée de potiron. Puis, ajoutez les oeufs battus.

Cuisson
Beurrez et farinez des moules, chemisez le fond des moules avec une tranche de bacon puis ajoutez la préparation à base de potiron. Faites cuire le tout pendant 35 minutes à four doux.

Démoulez.

Présentation
A proposer en entrée avec une salade de mâche.