

La recette

Flan de merlan, crème à l'estragon

LEGER



INGRÉDIENTS : 300 g de filets de merlan, 3 œufs, 25 cl de crème fraîche, beurre, 1/2 cuillère à café de paprika, dés de tomates, sel. Pour la crème à l'estragon : 4 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 brins d'estragon.

1. Coupez le poisson en morceaux, enlevez les arêtes et mixez-le. Ajoutez les œufs, la crème fraîche et l'assaisonnement puis mélangez le tout



à nouveau.

2. Beurrez 4 ramequins et répartissez-y la préparation. Laissez cuire les flans pendant 25 mn au bain-marie dans le four, puis laissez-les reposer quelques minutes hors du four.

3. Pendant ce temps, pour la préparation de la crème à l'estragon, faites chauffer la crème fraîche dans une casserole puis ajoutez-y l'estragon haché.

4. Vous en garderez quelques feuilles pour la décoration. Salez et poivrez.

5. Démoulez les flans sur les assiettes de service. Nappez-les de crème chaude et décorez de quelques feuilles d'estragon et de dés de tomate.

6. Vous pouvez servir.

Teleprogrammes 04 91 27 01 16

La recette

Lasagnes aux cèpes

PARFUMÉ



INGRÉDIENTS : 400 g de lasagnes, 50 cl de crème, 1 kg de cèpes surgelés, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 3 gousses d'ail, 3 échalotes, 1 bouquet de persil, 100 g de parmesan râpé, sel, poivre du moulin, muscade.

1. Décongelez les cèpes. Ensuite, faites-les blanchir quelques minutes et égouttez-les.

2. Coupez les cèpes en lamelles. Ensuite, pilez et



hachez l'ail et les échalotes. Enfin, faites de même pour le persil.

3. Dans une poêle, faites revenir les champignons dans l'huile d'olive sur un feu vif jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés. Ajoutez l'ail, les échalotes et le persil hachés puis assaisonnez.

4. Assaisonnez la crème avec du sel, du poivre et de la muscade. Huilez un plat à gratin, déposez une couche de lasagne dans le fond puis une couche de champignons, versez dessus la crème, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfin, versez dessus la crème et terminez en saupoudrant de parmesan râpé.

5. Faites cuire dans un four à 180 °C pendant environ 1 h.

6. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, vous pouvez placer le plat sous un grill pour que celui-ci soit bien gratiné.

7. Vous pouvez servir.