

## Petits flans au fenouil



Entrée **Facile**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 50 mn

*Le fenouil est un légume que l'on ne cuisine pas souvent et pourtant sa teneur élevée en différentes vitamines en fait un véritable cocktail aux bienfaits prouvés sur l'organisme : limitation des survenues de troubles cardio-vasculaires et de certains cancers, renforcement du système immunitaire... Je l'ai cuisiné comme entrée pour notre repas de ce dimanche et ce fut un véritable plaisir gustatif.*

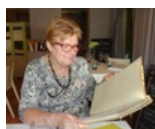
### Ingrédients

- 1 coeur de fenouil
- 3 oeufs
- 20 g de parmesan râpé
- 150 ml de lait
- 80 ml de crème fraîche liquide
- sel
- poivre du moulin

### Préparation

- 1 Laver, sécher et couper le fenouil en tranches. Les mettre dans une casserole, verser le lait, saler et laisser cuire 15 minutes environ. Préchauffer le four à 150°C (th. 5).
- 2 Mélanger les œufs avec le parmesan râpé et la crème fraîche. Saler et poivrer.
- 3 Réserver quelques lamelles de fenouil pour la déco. Mixer le reste du fenouil cuit et mélanger avec la préparation aux œufs.
- 4 Verser dans 4 petites cocottes beurrées. Les glisser au four, dans un bain-marie, pendant 50 minutes jusqu'à ce que la surface des flans soit dorée.
- 5 Servir chaud ou tiède, décoré du fenouil réservé.

Proposé par



#### La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

