



Flan aux champignons des bois

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Glucides	Sucres	Protéines	Sel
284kcal	24g	10,33g	4,1g	2,7g	12,4g	0,74g
14%	27%	23%	1%	3%	23%	15%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
15 min

Cuisson
5 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de girolles ou pleurotes ou cèpes
- 1 oeuf
- 50ml de crème liquide 7%
- ½ échalotes émincée
- 1 cuillère à café de parmesan
- 1 cuillères à café de margarine liquide
- 1 pincée de muscade en poudre
- Poivre et sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 180°.
2. Faites chauffer la margarine liquide dans une poêle et ajoutez les échalotes et les champignons 3 minutes sur feu vif.
3. Dans un saladier, fouettez l'oeuf avec la crème, ajoutez les échalotes et les champignons. Salez, poivrez.
4. Répartissez cette préparation dans un ramequin en silicone. Enfouez 30 minutes.