Les recettes du

LE POTAGER Coudoux

FLAN AUX HARICOTS VERTS ET PARMESAN AU MASCARPONE :

INGRÉDIENTS
pour 4 personnes

- 250 g de haricots verts frais
- 125 g de mascarpone
- 2œufs
- 30 g de parmesan
- 1 oignon
- 20 g de pignons de pin
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- huile d'olive
- sel, poivre

Note

Ce plat vous ferez apprécier les haricots verts d'une autre façon. Les enfants vont adorer.
Idéale pour accompagner une viande ou un poisson ou bien pour une entrée.

PRÉPARATION :

1/ Lavez et équeutez les haricots.

2/ Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min.

3/ Préchauffez le four th. 5 (150°C).

4/ Une fois cuits, plongez-les dans un saladier d'eau glacée.

5/ Épluchez et émincez l'oignon et faites-le revenir dans l'huile d'olive chauffée dans une poêle.

6/ Ajoutez les haricots et laissez cuire pendant 5 min. Assaisonnez et laissez refroidir.

7/ Ensuite, mixez le mascarpone, les haricots, les œufs, la ciboulette, le parmesan et les pignons jusqu'à obtenir un mélange homogène.

8/ Versez la préparation dans des moules à muffins et enfournez.

9/ Pendant 30 min. -