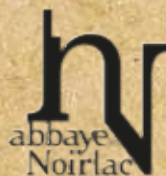


Flan de Sucrine du Berry au cumin et au chèvre



Les jeunes réveillent les légumes anciens

Rencontres culinaires
à l'abbaye de Noirlac
Édition 2020



*Recette de la
classe CAP ATMFC 1
du lycée Jean Moulin
St Amand Montrond (18)*

Crédit photo : Linda Louis et la classe
de 3^{ème} SEGPA du collège le Colombier,
Dun sur Auron (18)



Flan de Sucrine du Berry au cumin et au chèvre

pour 12 flans :

- 300 g de chair de Sucrine du Berry
- 1 sachet de levure chimique
- 15 cl de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 200 g de chèvre frais
- 200 g de gruyère râpé
- 100 g de farine
- 3 œufs

Préchauffer le four à 180°.

Coupez la chair de la sucrine en morceaux. Faites-la cuire à la vapeur pendant 20 mn. Égouttez puis mixez les morceaux de sucrine.

Versez dans un saladier la farine, la levure chimique, une pincée de sel ainsi que le cumin. Battez les œufs et ajoutez-les à la préparation. Versez-y la crème fraîche, le chèvre frais ainsi que la moitié du gruyère râpé, mélangez. Ajoutez la purée de sucrine et mélangez.

Beurrez et dressez les moules à mini cakes ou à muffins : déposez à mi-hauteur la préparation, parsemez le dessus de gruyère râpé.
Faites cuire au four pendant 40 mn.

