CONSERVATOIRE GRAND SUD DES CUISINES DE TERROIR
TERROIR 13 - 7 JUIN 2009
MARSEILLE

RAMEQUINS DE LEGUMES – SUCRES / SALES

Ingrédients : 4 personnes **Préparation** : ¾ d'heure **Cuisson** : ½ heure

- 4 fenouils
- 4 œufs
- Crème fraîche
- Miel
- Curry
- 4 oignons (blanc et rouge)
- 4 gousses d'ail
- Poudre d'anis
- Tapioca exprès

Ustensiles : Cocotte en fonte – Ramequins – Bain-marie – Mixer – Moulin – Légumes

Préparation :

1/ Flans de fenouil :

Eplucher les fenouils, les blanchir à l'eau bouillante quelques minutes. Les égouttez, les couper en tranches et les faire revenir à la cocotte (à l'huile d'olive naturellement) avec un oignon.
Lorsqu'ils sont bien dorés, les mixer avec une gousse d'ail bien écrasée. Rajouter ensuite une pincée de curry, une cuillère à café de poudre d'anis ou de pastis, afin d'en accentuer le goût. Rajoutez une à deux cuillères à soupe de tapioca « exprès », une à deux cuillères de crème fraîche, 2 œufs battus, 2 cuillères à café de miel, saler et poivrer. Verser dans des ramequins bien beurrés et mettre au four dans un plat creux rempli d'eau bouillant pour une cuisson au bain-marie d'environ ½ heure (il faut la surveiller en faisant pénétrer la lame d'un couteau dans le flan, sans l'abîmer. Retirer ensuite les ramequins, les laisser un peu refroidir avant de les démouler.

2/ Flans d'oignon :

Eplucher les oignons (2 à 3 variétés : blanc, rouge et paille)
Les couper en tranches, les faire revenir, toujours à la cocotte puis les mixer. Rajoutez comme pour la recette précédente, 2 œufs battus, 2 cuillères à café de miel de Provence, 1 à 2 cuillères à soupe de tapioca « exprès » (je précise qu'il ne s'agit pas du tapioca habituel, qui est en granulés mais du tapioca dit « exprès » qui est beaucoup plus fin et sert de liant à mon avis plus agréable que la farine), 2 cuillères de crème fraîche, des épices au choix (poudre de thym, muscade…). Faire cuire ce mélange, versé dans des ramequins beurrés au four, au bain-marie, comme les ramequins de fenouil, environ ½ heure.

3/ Présentation

Les flans une fois démoulés pourront être servis soit avec une crème de poivron rouge (cuisson en cocotte et mixés à laquelle on aura ajouté du sel de céleri et de la crème de soja) soit avec une crème d'ail confit au miel. (le poivron doit être passé au moulin légumes après cuisson afin d'éliminer les peaux).

Recette de Micheline COYE

Conservatoire Grand Sud des Cuisines de Terroir – Avenue 1ère Division France Libre – B.P. 10039
13633 ARLES Cedex – Téléphone : 04 90 99 08 22 – Fax : 04 90 99 08 00
E-mail : jbiojoux@arles.cci.fr - Déclaration Sous-Préfecture d'Arles du 7-10-03 parue le 22-11-03 - n° siret 44140912500016