

Flan de chou-fleur

1 chou-fleur

220 g de thon

200 g de fromage blanc

1 gousses d'ail

3 œufs

1 cc de curry

1 cc de coriandre

Préparation

Faire cuire à feu moyen 1 chou-fleur pendant environ 18 minutes (il doit être tendre). Le mixer avec 220 g de thon au naturel en boîte. Ajouter 200 g de fromage blanc, 1 gousse d'ail émincée, 3 œufs, 1 c. à café de curry et 1 c. à café de coriandre fraîche ciselée. Verser dans un moule graissé (moule à manqué) et enfourner 40 à 45 minutes à 210 °C.

Tuiles aux amandes (sans pâte)

125 g d'amandes effilées

50 g de sucre

1 blanc d'œuf

Préparation :

Mélanger les amandes effilées, le sucre, et le blanc d'œuf. Sur une plaque couverte de papier de cuisson, des petits tas légèrement aplatis de la préparation. Cuire au four à 180°C en surveillant la cuisson. Il faut que les amandes soient légèrement dorées.

Financiers

Préparation 15mn Cuisson 15 à 18mn Facile et bon marché (utilisation de blancs d'œufs)

Pour 20 financiers

170g de beurre + 30g pour beurrer les moules

5 blancs d'œufs 250g de sucre glace

135g de poudre d'amandes 55g de farine

Technique

1-Le poids de 5 blancs d'œufs est de 155g environ. Ce détail peut vous être utile si vous utilisez des blancs d'œufs qui vous restent et si vous ne savez plus combien vous en avez gardé dans le récipient

2-Faire chauffer le four à 250° (th 9)

3-Beurrer copieusement les moules au pinceau avec le beurre pommade. Faire fondre le beurre et le cuire jusqu'à ce qu'il ne bouille plus. Il prend alors le goût noisette, et il est à peine coloré.

4-Bien mélanger le sucre, les amandes en poudre et la farine dans un bol (saladier ou cul de poule) incorporer les blancs d'œufs en travaillant à la spatule, puis le beurre noisette chaud. Remplir les moules à la cuillère et les poser sur la même plaque du four.

5-Commencer la cuisson à 240° (th 8) pendant 5mn, puis continuer à 200° (th 6) pendant 10mn ; le temps de cuisson peut être plus ou moins long selon la taille des moules. Eteindre le four. Attendre 5mn avant de sortir les financiers. Démouler chaud sur une grille ou sur du papier siliconé.

Remarques La forme des moules importe peu, il faut seulement faire attention de ne les garnir que jusqu'à 3mm du bord car le mélange gonfle légèrement

Les financiers se conservent dans une boîte hermétique 15 jours au frais.