



FLAN D'EPINARD AUX GRENOUILLES

Ingrédients pour 8 personnes

- 8 moules à dariole
- 4 œufs entiers
- 3 jaunes d'œufs
- 50 cl de lait
- 125 gr de crème
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre QS

- 500 gr de cuisses de grenouilles
- 20 cl de savagnin
- 1dl de Noilly Prat
- Poivre en grains gris, échalotes



Préparation :

Porter le lait et la crème mélangés à ébullition avec l'ail émincé, verser sur les œufs battus, rajouter les épinards.

Mixer, saler, poivrer, passer au chinois, beurrer les moules.

Cuire au four à 200°C au bain marie pendant 40 minutes.

Cuisson des grenouilles :

Cuire les grenouilles au vin blanc et Noilly Prat avec les échalotes hachées.

Saler, poivrer puis recouvrir d'un papier sulfurisé.

Cuisson de 4 minutes environ. Vérifier au toucher, la chair doit se défaire légèrement.

Démouler le flan d'épinards au milieu de l'assiette, napper de sauce autour du flan, déposer les cuisses de grenouilles sur la sauce.



Chef Amédée MELEK
Hôtel Restaurant La Couronne
6 rue de l'Eglise
25370 Jougne