

FLAN DE CABILLAUD SAFRANE

- **Type de plat :** Entrée
- **Difficulté :** Facile
- **Coût de la recette :** pas cher
- **Temps de préparation :** 30 min
- **Temps de cuisson :** 20 min
- **Pays :** France



Ingrédients pour 6 personnes

- 600 g de filets de merlan
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 3 œufs
- 2 dosettes de safran
- 20 g de beurre
- sel
- poivre moulu

Pour la sauce :

- 1/2 boîte de bisque de homard
- 20 cl de crème fraîche épaisse

Pour le décor :

- 1 douzaine d'écrevisses fraîches ou surgelées
- 1 bouquet d'aneth

Etapas de préparation

1. Faites fondre doucement le beurre et à l'aide d'un pinceau, enduisez généreusement l'intérieur de six ramequins individuels.
2. Allumez le four et faites-le préchauffer à 180°C (th 6).
3. Découpez les filets de poisson en gros morceaux, puis hachez-les à l'aide du hachoir à vis en position 3.
4. Cassez ensuite les œufs entiers dans le mixeur, ajoutez la crème fraîche et le safran en poudre. Salez et poivrez.
5. Faites tourner en position 1 pendant 3 min, ajoutez la chair du poisson puis laissez encore tourner 30 s.
6. Répartissez cette préparation dans les ramequins. Posez ceux-ci dans la lèchefrite du four contenant 2 cm d'eau chaude. Enfourez pour 20 min.
7. Au bout de ce temps, éteignez le four et laissez reposer 5 min les flans à l'intérieur avant de démouler.
8. Préparez la sauce en faisant chauffer doucement dans une petite casserole la bisque de homard, puis ajoutez la crème épaisse. Goûtez pour vérifier l'assaisonnement.
9. Démoulez les flans avant de servir.
10. Décorez-les avec les écrevisses et des petites branches d'aneth.

