

Succulentophagie, saison 2

Petits flans de Nombriil de Vénus (*Umbilicus rupestris*)

Ingrédients (pour 4 personnes = 8 flans) :

- une soixantaine de feuilles de Nombriil de Vénus (= environ 200 g)
- 2 oeufs
- 20 cL de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de Maïzena
- sel de Guérande
- poivre du moulin
- huile d'olive extra vierge de Provence
- vinaigre balsamique de Modène

Avertissement : afin de conserver au maximum le goût du Nombriil de Vénus, un minimum d'ingrédients sont utilisés. Dans un but d'hygiène alimentaire, les quantités de matières grasses et de sel sont réduites au maximum.

1 - préchauffer le four à thermostat 6 = 180°C

2 - couper les pédoncules des feuilles, faire tremper puis rincer sous une eau fraîche pour éliminer les débris végétaux, égoutter dans une passoire puis laisser sécher sur une serviette



3 - Réserver 16 feuilles de taille moyenne



4 - dans le bol du blender, placer les feuilles de Nombriil de Vénus sèches, les 2 œufs, la crème fraîche, la cuillère à soupe de Maïzena, une pincée de sel de Guérande et 2 tours de moulin de poivre



5 - faire tourner le blender pendant 30 secondes environ



6 - placer dans la lèche-frites les 8 moules en silicone et répartir équitablement l'appareil



7 - placer la lèche-frites dans le four et verser dedans 2 verres d'eau. Laisser cuire 25 minutes à 180°C. Sortir du four et laisser refroidir



8 – démouler, dresser sur une assiette de service et décorer avec les feuilles réservées



9 – servir tiède ou froid, accompagné d'une émulsion d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. La décoration peut être personnalisée



Bon appétit !

Vin conseillé : AOP Picpoul de Pinet (blanc), servi à 6-8°C

Recette de Jean-Pierre Piquet
Marseille le 30 avril 2015