

Toute l'année

Petit flan de coques au cresson

et pleurotes



Petit flan de coques au cresson

et pleurotes



Préparation: 20 minutes

Cuisson: 12 minutes

Pour 4 personnes: 1 trentaine de coques, 100 g de pleurotes ou de shiitakes frais, 4 œufs, 1 poignée de feuilles de cresson ou de pousses d'épinards, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 morceau de gingembre d'1 cm

- Mettez les coques à tremper 2 h dans une bassine d'eau froide avec une poignée de gros sel. Brassez-les énergiquement en remplaçant l'eau à 3 ou 4 reprises.
- Rincez et essorez le cresson, hachez-le grossièrement.
- Émincez les champignons.
- Râpez la valeur d'une cuillerée à café de gingembre.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec 40 cl d'eau froide.
- Filtrez le tout à travers un chinois puis ajoutez le gingembre et la sauce soja.
- Répartissez les coques fermées dans des bols bas, parsemez avec le cresson et les pleurotes.
- Versez le mélange aux œufs sur le dessus.
- Faites cuire les bols dans un cuit-vapeur 12 min environ. Les coques doivent s'ouvrir et la crème prendre comme un flan.
- Servez chaud en entrée.



PAVILLON FRANCE est la marque des produits de la pêche française: plus de 200 espèces de poissons, coquillages et crustacés qui varient au rythme des saisons. Du bateau à l'assiette, c'est simple de savourer les produits de la pêche française avec Pavillon France.



La marque des produits
de la pêche française

www.pavillonfrance.fr