

FLANS APERITIFS DE POIVRONS ROUGES



- * 1 oignon doux (assez gros)
- * 2 poivrons rouges
- * 2 c.à.s d'huile d'olive
- * 2 oeufs
- * 20 cl de crème fraîche liquide (j'ai utilisé de la 12% de M.G)
- * 10g de Maïzena
- * 40g d'Emmental râpé
- * Une pincée de parmesan
- * Une c.à.c de thym
- * Beurre pour les moules

Emincez l'oignon et les poivrons rouges. Faites les cuire dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 20 minutes. Salez et poivrez. Une fois cuits, mixez les.

Préchauffez votre four à 200°C. Dans un saladier, mélangez les oeufs, la crème fraîche, l'Emmental et le Parmesan. Salez et poivrez légèrement. Ajoutez la purée de poivrons à la préparation.

Beurrez vos moules (que ce soient de petits ramequins apéritifs ou non) et verser un peu de préparation dans chacun des moules.

Enfournez 20 mn au bain-marie. Servir de suite !

Conseil: Si vous le servez en entrée chaude, vous pouvez l'accompagner de tomates à l'huile d'Olive ou de salade verte...