



Canette rôtie et petits flans de légumes

pour 4 personnes

- 4 petits suprêmes de canette
- huile d'olive
- 4 c. à soupe de vin blanc

Pour les flans

- 200g de chair du potimarron surgelé
- 200g de chou-fleur surgelé
- 2 gros œufs
- 10cl de crème liquide
- 120g de semoule fine
- cumin facultatif, épice au choix

Cuire séparément le potimarron et le chou-fleur dans deux casseroles, départ eau froide, 5min après ébullition.

Dans un grand saladier, bien mélanger les œufs, la crème fraîche, la semoule, poivre, épice au choix.








Séparer cette préparation en deux, et incorporer dans deux saladiers différents le potimarron, et le chou-fleur. Bien mixer. Verser les préparations dans 8 ramequins, ou 8 moules à muffins en silicone. On obtient 4 flans orange (potimarron) et 4 flans blanc (chou-fleur).

Cuire les flans 25 min dans un four préchauffé à 180°C.

Pendant ce temps, dorer les canettes dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive.

Lorsque la peau est bien dorée, baisser le feu, retourner les suprêmes et poursuivre la cuisson 10 min. Assaisonner.

Garder les suprêmes au chaud, et déglacer les sucs de cuisson avec le vin.

-  **297k** de calories,
-  **26g** de protéines, soit 20% des AJR
-  **16g** de lipides, soit 20% des AJR
-  **8g** de glucides, soit 20% des AJR
-  **373mg** de potassium, soit 20% des AJR
-  **244mg** de phosphore, soit 20% des AJR
-  **103mg** de sodium, soit 20% des AJR