

### Flans de petits pois

Pour 4 personnes :

- 400 g de petits pois surgelés
- 20 cl de crème fraîche
- 1 c.c. d'ail
- 1 c.c. de menthe
- 4 œufs
- sel, poivre
- graines de pavot et/ou de sésame



1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites cuire les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 5 min après reprise du frémissement. Égouttez-les. Prélevez 3 c.s. de petits pois. Mixez le reste avec la crème, les œufs, l'ail, la menthe, le sel et le poivre. Ajoutez les petits pois entiers et mélangez doucement.
3. Disposez un moule à muffins en silicone sur le lèche-frites du four. Beurrez les empreintes et versez la pâte. Ajoutez de l'eau dans le fond pour une cuisson au bain-marie. Enfournez pour 30 min. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau.
4. A la sortie du four, laissez reposer 5 min et démoulez les flans. Décorez de graines de pavot et/ou de graines de sésame.