



Haricots verts • Carottes en rondelles • Petits pois • Flageolets • Jardinière de trois légumes • Tomates



## Petits flans de tomate, semoule au parmesan et roquette



Pour 4 à 6 ramequins

Préparation : 30 minutes • Cuisson : 35 minutes

### Ingrédients :

- 1 boîte de tomates d'aucy bio
- 1 cuillerée à soupe de Maïzena
- 2 œufs entiers + 2 jaunes
- 50 cl de crème fleurette entière
- 50 g de parmesan fraîchement râpé
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon nouveau finement émincé
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 feuille de laurier

- 1 branche de sarriette (ou 1 cuillerée à café d'origan)
- Sel, poivre

- 200 g de roquette

### Pour la semoule :

- 200 g de semoule
- 200 g de roquette
- 25 cl de bouillon de volaille bio
- 25 g de parmesan fraîchement râpé
- Sel, poivre du moulin

### Préparation :

Préchauffez votre four à 150°C.

Beurrez et farinez vos ramequins. Egouttez les tomates puis coupez-les en 2 et épépinez-les. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive puis faites-y suer l'oignon et l'ail. Ajoutez les tomates coupées en petits morceaux, avec la feuille de laurier et la sarriette. Salez. Faites cuire 10 minutes à feu moyen. Otez la feuille de laurier et la sarriette. Poivrez. Dans un saladier fouettez les œufs entiers et les jaunes avec la crème fleurette, le parmesan et la maïzena. Ajoutez les tomates, rectifiez l'assaisonnement. Versez dans les ramequins. Enfourez et faites cuire 35 minutes.

Pendant ce temps, préparez la semoule. Placez la semoule dans un saladier et couvrez avec le bouillon de volaille porté à ébullition. Couvrez pendant 5 minutes jusqu'à ce que le bouillon ait été absorbé. A l'aide d'une fourchette égrenez la semoule, salez (légèrement), poivrez et ajoutez le parmesan.

Disposez la semoule dans des assiettes creuses, répartissez la roquette, arrosez d'un filet d'huile d'olive et de balsamique et placez au centre de chaque assiette un petit flan de tomate. Servez immédiatement.

### Conseil gourmand :

Vous pouvez aussi accompagner ces petits flans de tomate de quelques filets de sardines à l'huile d'olive.

