

Flan de fenouil, sauce tomatée

La cuisine végétarienne voire végan est de plus en plus d'actualité. Malheureusement les légumes sont souvent assimilés à des mauvais souvenirs d'enfance ou de cantine assez fades voire pas très bons et j'entends souvent les gens dire « Oh il y a quand même plus gourmand qu'un plat de légumes! ». Mais ce n'est pas vrai! Les légumes ne se cuisinent pas seulement à l'eau et vous pouvez réaliser d'excellents plats gastronomique à base de légumes. Je vous propose aujourd'hui un Flan de fenouil accompagné de chips de fenouil et d'une sauce tomate maison parfumée au basilic et olives de Kalamata. Et ne vous y trompez pas , c'est une véritable gourmandise!



Flan de fenouil, sauce tomatée

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les flans

- 400 g de bulbe de fenouil
- une cuillerée à soupe de fenouil en poudre: vous en trouverez facilement dans les magasins bio sinon mixez finement des graines de fenouil
- 4 œufs
- deux grosses cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse
- une cuillerée à soupe de parmesan râpé
- sel et poivre

Pour la sauce

- 500 g de sauce tomate maison . La sauce tomate est facile à réaliser et vous pouvez la congeler dans des petits sachets zippés. Donc préparez-en une bonne quantité et vous n'aurez plus qu'à sortir vos sachets au fur et à mesure de vos besoins. Et elle est extraordinairement bien meilleure que celle du commerce...Pour la recette cliquez [ici](#).
- quelques tomates confites et conservées à l'huile. Vous en trouverez dans votre supermarché ou vous pouvez également les préparer maison: elles se conservent au frais dans de l'huile pendant un mois. Pour la recette cliquez [ici](#).
- des olives de Kalamata (ce sont des olives noires bien charnues originaires du Péloponnèse)
- des feuilles de basilic
- deux tomates de la variété de votre choix, bien fermes
- sel et poivre

Pour les chips de fenouil

- un gros bulbe de fenouil
- huile olive
- sel

Matériel

- du papier cuisson
- des ramequins

Préparation pour le « Flan de fenouil, sauce tomatée »

Pour la sauce tomatée

- Ciselez une douzaine de feuilles de basilic; Réservez.



Ciselez le basilic

- Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Puis coupez-les en brunoise (petits dés). Réservez.



Coupez les tomates en quatre et ôtez les pépins. Coupez-les en brunoise

- Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches. Réservez.



Dénoyautez les olives et coupez-les en tranches

- Faites réduire votre sauce tomate d'un tiers: elle ne doit pas être trop liquide. Puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant deux minutes et servez aussitôt. Les dés de tomates seront ramenés à la température de la sauce mais il ne faut pas qu'ils cuisent.



Faites réduire votre sauce tomate d'un tiers puis en juste avant de servir ajoutez le basilic, les olives et les dés de tomates

Pour les chips de fenouil

- Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines puis faites cuire les tranches à la vapeur pendant 8 mn.



Coupez le bulbe de fenouil en tranches fines

- Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°: le temps de cuisson dépend de l'épaisseur de vos tranches... Plus elles seront fines plus le temps de cuisson sera réduit. Attention surveillez bien pour éviter de les faire brûler. Et sachez que vos tranches vont énormément réduire de volume. Réservez dans une boîte hermétique après refroidissement.



Huilez les tranches de fenouil très légèrement puis passez-les au four environ 1h à 1h30 à 90°

Pour le flan de fenouil

- Coupez 400 g de fenouil en petite brunoise donc en tout petits dés: plus vous les couperez petits, moins longue sera leur cuisson... Gardez quelques petites feuilles fines pour la présentation.



Coupez le fenouil en petite brunoise donc en petits dés

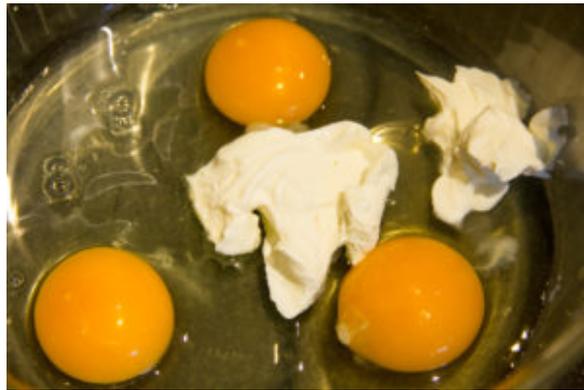
- Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive et une cuillerée à soupe de fenouil en poudre. Le fenouil doit resté croquant: n'oubliez pas qu'il va subir une deuxième cuisson.



Faites revenir les dés de fenouil dans une poêle avec de l'huile d'olive

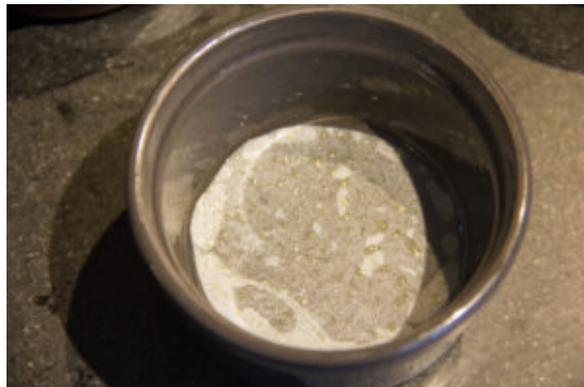
- Mélangez les œufs, le parmesan et la crème dans un bol. Mélangez les dés de fenouil à ce mélange. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre: attention le parmesan

est déjà salé...



Mélangez les œufs et la crème dans un bol

- Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également. Cela facilitera le démoulage après cuisson.



Beurrez vos ramequin et insérez au fond un cercle de papier cuisson beurré également

- Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes.



Enfournez au bain marie à 180° pendant 35 minutes

Dressage

- Réchauffez la sauce.
- Démoulez vos flans en passant un couteau fin tout autour et retournez le ramequin : en secouant légèrement le flan doit se démouler.



Démoulez vos flans

- Disposez un flan au milieu de chaque assiette et versez la sauce tout autour. Disposez quelques tomates confites sur la sauce. Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques feuilles de fenouil fraîches que vous avez réservées.



Dressez les chips de fenouil sur le contour du flan et décorez avec quelques fanes de fenouil que vous avez réservées

- Et voilà un plat de fenouil qui va vous combler...En plus d'un plat végétarien , c'est une délicieuse entrée!



Flan de fenouil, sauce tomatée