



(Source <http://www.grives.net>, recette de Jo la Grive)



Perdreaux farcis aux cèpes, flans de carottes aux cèpes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 perdreaux
- 200 g de cèpes émincés
- 160 g de filet de volaille
- 2 œufs
- 2 échalotes
- Thym
- 100 g de lardons
- 2 tranches de lard maigre
- 20 cl de crème liquide
- Sel, poivre, huile d'olive
- 4 carottes

Préparation :

• Emincez les échalotes, et faites-les suer dans de l'huile d'olive avec l'émincée de cèpe durant 5 min, salez.

• Faites cuire les carottes coupées en gros morceaux, dans l'eau bouillante salée, pendant 35 mn.

Préchauffez le four à 200°

Hachez grossièrement le filet de volaille au couteau, ajoutez les émincés de cèpe et d'échalotes, les blanc d'œuf, 10 cl de crème liquide, salez, poivrez.

Farcissez les perdreaux avec cette préparation (attention farce une peu liquide), mettez-y les tranches de lard maigre sur la poitrine, et ficelez.

De la farce va vous rester, elle va servir pour les flans.

Déposez les perdreaux dans une terrine huilée (ou autre), salez peu, poivrer, ajoutez une pincée de thym. Mettez au four durant 45 mn.

Ecrasez les carottes à la fourchette grossièrement, ajoutez le reste de la farce, les jaunes d'œufs, les lardons, le reste de la crème liquide, poivrer, mélanger.

Beurrez deux ramequins, versez les flans, filmez de trois tours de film alimentaire bien serré.

Déposez-les dans une casserole d'eau bouillante et cuisez 35 min à petit frémissements.

Voilà, les perdreaux sont cuits, les flans également... Vous pouvez passer à table!