



Emincé de bœuf au cumin et son flan d'épinards

Une recette de Gaël BROCHARD
Institut rural des Mauges - Beaupréau

- 1 kg de jumeau de bœuf •
- 100 g d'oignons • 45 cl de
- crème liquide • 4 cl d'huile
- d'olive • cumin • sel, poivre
- 600 g d'épinards • 8 œufs •
- 30 g de maïzena • muscade

- 1 Laver les épinards à l'eau vinaigrée et les équeuter, les égoutter.
- 2 Faire cuire 5 min à la vapeur, refroidir rapidement et les hacher.
- 3 Dans un cul de poule, battre les œufs avec la maïzena, 20 cl de crème liquide, le sel et le poivre.
- 4 Beurrer les ramequins et cuire au bain-marie 30 min à 150°C. Réserver au chaud.
- 5 Faire suer les oignons à l'huile, ajouter la viande et cuire 20 min.
- 6 Saupoudrer de cumin et ajouter les 25 cl de crème restant, assaisonner.
- 7 Dresser sur les assiettes, la viande, le flan et napper de sauce.