 **Flan aux épinards**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2018/06/Flan-aux-%C3%A9pinards-P1030902.jpg) **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 200 g de feuilles d'**[**épinards**](https://recettes.de/epinards) **surgelées (1)**  
**- 215 g de** [**ricotta**](https://recettes.de/ricotta)  
**- 30 g de Maïzena ®**  
**- 3 œufs (2)**  
**- 135 g de crème légère**  
**- 40 g de parmesan râpé**  
**- noix de muscade**  
**- sel & poivre du moulin**

**1 moule de 20 cm de diamètre beurré si non en silicone**  
**Préchauffage du four à 180°C** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)

Mettre les feuilles d'épinards surgelés dans une poêle sèche et les laisser "[**tomber**](http://croquantfondantgourmand.com/?s=petit+lexique+des)" en remuant souvent à chaleur moyenne.  
Les laisser refroidir, puis les hacher finement au couteau.  
Réserver.  
Mettre dans un saladier la ricotta, ma Maïzena ®, la crème et les œufs **(2)**.  
Travailler au fouet pour obtenir une préparation bien lisse.  
Ajouter les épinards, le parmesan, du sel ([**aux herbes**](http://croquantfondantgourmand.com/sel-aux-herbes/) pour moi) et du poivre, ainsi qu'une grosse pincée de noix de muscade râpée.  
Mélanger soigneusement à la spatule.  
Verser la préparation dans le moule.  
Enfourner pour 45 minutes.  
Laisser tiédir dans le moule avant de démouler sur le plat de service.  
Je l'ai proposé tiède avec une salade, et froid le lendemain avec un [**coulis de tomate**](http://croquantfondantgourmand.com/coulis-de-tomates-cuit-ou-sauce-tomate/).