



Légumes variés

Flan aux brocolis



35 min	15 min	20 min	0	86
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

300 g **Brocoli**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**
1 c. à soupe **Parmesan**
1 **Poivre**
1 **Sel**

Étape 1

Préparation des brocolis

- 1 Préparer le brocoli.
- 2 Les faire cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée.
- 3 Pour gagner du temps on peut utiliser de la purée de brocolis surgelée.
- 4 Egoutter et mixer finement.

Étape 2

Préparation et dressage du flan

- 1 Dans un saladier, battre les oeufs avec la crème et le parmesan. Saler et poivrer.
- 2 Ajouter la purée de brocolis et bien mélanger.
- 3 Verser la préparation dans un plat à gratin beurré.
- 4 On peut cuire ces flans dans des petits ramequins individuels.
- 5 Faire cuire 20 minutes dans un four préchauffé à 210°C(Th.7).
- 6 Servir chaud ou froid avec du poisson ou une viande blanche.