



Flan de brocolis



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : légumes verts + ½ part de viande + 1 cuillère à café d'huile
- 400g de purée de légumes surgelée (brocolis ou céleri ou carottes ou choux-fleurs)
- 4 oeufs
- 120g de crème fraîche 15% MG (4 cuillères à soupe)
- Noix de muscade
- Sel, poivre
- 4 ramequins individuels allant au four micro-ondes
- Four à micro-ondes.



Préparation

- Disposer les galets de purée de légumes surgelés dans un plat à micro-ondes.
- Recouvrir et laisser cuire 5 mn.
- Remuer à mi-cuisson.
- Dans un saladier battre les oeufs en omelette.
- Ajouter la crème fraîche et la purée de légumes.
- Saupoudrer le mélange de noix de muscade.
- Saler, poivrer. Bien mélanger.
- Répartir cette préparation dans 4 ramequins individuels. Les disposer dans le four micro-ondes.
- Laisser cuire 10 mn.
- Laisser reposer quelques minutes.
- Démouler avant de servir.
- Possibilité de napper chaque flan de coulis de tomates nature.

