



Flan de légumes



Ingrédients

- Pour 4 personnes
Equivalence : 50 g de viande +
1 cuillère à café d'huile
- 400g de purée de légumes
- 4 œufs
- 120 g de crème fraîche à 15 %
MG
- Sel, poivre, noix de muscade



Préparation

- Battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et la noix de muscade.
- Incorporer ce mélange à la purée de légumes.
- Verser cette préparation dans 4 ramequins individuels et laisser cuire 10 mn au micro-onde ou 20 mn au four.
- Laisser reposer avant de démouler.

