



Flans de brocolis



6

Difficulté



20 min



-



30 min

Voici la recette de flans de brocolis, dont je vous ai parlé dans mon article de dos de cabillaud en croûte de chorizo et cantal. Ces flans, très légers, peuvent accompagner vos poissons ou viandes c'est un peu comme vous le souhaitez...



Ingrédients :

- 500g têtes de brocolis
- 3 œufs
- 15 cl crème fraîche
- Muscade
- Sel
- Poivre

Préparation :

Cuire les brocolis à l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes. Découper les brocolis afin de ne garder que les têtes.

Préchauffer le four à 180°C (th6).

Ecraser les têtes de brocolis à la fourchette, ajouter la crème liquide, les œufs battus, une pincée de muscade, du poivre et si nécessaire du sel, puis mélanger bien.

Verser cette préparation dans des ramequins ou dans des moules en silicone, fonction de ce que vous avez et de la forme que vous souhaitez.

Faire cuire pendant 20-25 minutes au four en surveillant la cuisson. Démoulez et servez vos flans avec votre poisson ou votre viande en sauce, et savourez-les...