

# Flans de brocoli

CUISIMAGES

Réf :  
4014

Type :  
Légumes

Préparation :  
25 min  
Repos: 10 min

Cuisson :  
10+30 min

Coût :  
  

Difficulté :  
  

Origine :  




## Ingrédients pour 6 personnes

- 1 brocoli
- 1 pomme de terre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 3 oeufs
- 1 noix de beurre
- Sel et poivre



Dans une casserole, faites bouillir 1 litre d'eau. Epluchez la pomme de terre, coupez la en dés et plongez la dans l'eau bouillante.



Coupez le brocoli en bouquets, lavez le dans de l'eau vinaigrée et ajoutez le dans l'eau bouillante. Cuire 10 min.

Préchauffez le four à 180°C et chauffez un bain marie en même temps dans la plaque du four.

Egouttez les légumes et mixez les. Versez la purée de brocoli dans un saladier et attendez qu'elle refroidisse légèrement.

Beurrez largement 6 ramequins.



Ajoutez la crème fraîche à la purée de brocoli.

Ajoutez les œufs légèrement battus en omelette.

Salez, poivrez et mélangez le tout.



Répartissez le flan dans les ramequins et enfournez pour 30 min dans un bain marie frémissant.

Sortez les flans du four et laissez les reposer 5 min. Démoulez en passant la lame d'un couteau tout autour du flan.



Conseils  
Variante  
Vin

Servez chaud accompagné d'une viande blanche ou d'une grillade.

Brouilly