



Flan de Brocolis



Coût : €
Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 20 mn
Difficulté : ✓

Pour 4 personnes :

- 500 gr de brocolis
- 3 oeufs
- 100 gr de fromage blanc à 20%
- muscade
- sel

La recette :

Nettoyer les têtes et les troncs des brocolis, les faire cuire 5 à 7 minutes dans de l'eau bouillante.

Egoutter, les mixer avec les oeufs, le fromage blanc, la muscade et du sel.

Remplir les moules et faire cuire pendant 20 minutes dans un four préchauffé à 200°.