



FLAN de chou fleur

Coût : €

Coût : 1

Temps de préparation : 15 mn

Temps de cuisson : 30 mn

Nbre de personnes : 4

Difficulté : 2

Ingrédients :

- 1 chou fleur (il faut obtenir 400 g de chou fleur cuit)
- 120g de crème fraîche
- 3 œufs ciboulette
- sel, poivre

Préparation : - Cuire à l'eau ou à la vapeur le chou fleur - Mixer pour obtenir un purée fine - Ajouter la crème fraîche, la ciboulette ciselée et les œufs. Bien mélanger - Verser dans des moules individuels en silicone, posés dans un bain marie - Cuire à 190°C au bain marie pendant 25min - Démouler délicatement sur une assiette (on peut les préparer un peu à l'avance et les réchauffer au moment de servir)

de : agastache29 BLOG "une citrouille dans ma cuillère"

<http://agastache29.canalblog.com>