

Recette

FLAN DE LÉGUMES

Type

Plat

Temps

Préparation : 15 mn / Cuisson : 20 mn

Difficulté

Facile


Personnes

4

Ingrédients

- Légumes (surgelés par exemple julienne ou macédoine ou autre pour aller plus vite) 500 g
- 4 oeufs
- 20 cl de crème fraîche (4% MG)
- 10 cl de lait
- 100 g d'allumettes de bacon
- 2 à 3 cuillères à soupe de parmesan
- Chapelure
- Sel, poivre



Etape 1	Faire cuire les légumes (cuit-vapeur, cocotte-minute, micro-onde...)
Etape 2	Battre les œufs avec le lait et la crème fraîche – saler et poivrer
Etape 3	Rajouter le parmesan et le bacon
Etape 4	Mélanger aux légumes – saupoudrer de chapelure
Etape 5	Placer au four, précédemment préchauffé, 20 à 30 mn à 180°
Server chaud avec une sauce fromage blanc (200 g de fromage blanc, 1 pincée de sel, de la ciboulette, de l'ail, de l'échalotte)	
	

Vous pouvez garder la base du flan et mettre n'importe quel légumes et protéine : brocolis / surimi ou saumon fumé, courgettes / champignons / fromage de chèvre allégé, tomates / poivrons / anchois / olives, etc.