

PETITS FLANS BROCOLIS ET CARRÉ FRAIS

Pour 4 personnes

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 10 + 20 minutes



Ingrédients

4 carrés frais

2 œufs

150 ml de crème fleurette

400 g de brocolis

2 pincées de noix de muscade râpée

Sel & Poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Faites cuire le brocoli coupé en morceaux dans une casserole d'eau bouillante.

Lorsqu'il est bien tendre, égouttez-le soigneusement.

Dans un saladier, mélangez les œufs, la crème, la muscade râpée, salez et poivrez.

Beurrez 4 ramequins, déposez des fleurettes de brocolis avec au centre un carré frais et remplissez avec le mélange crème/œuf.

Déposez sur un plat dans le four, ajoutez un verre d'eau dans le fond du plat et laissez cuire 20 mn.

Astuce : vous pouvez remplacer le carré frais par un bleu pour corser les saveurs.

Crédit photo & stylisme / Recette : Anne Kerouédan / Cniel