



Flan brocolis hyper simple

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail
- persil
- poivre
- sel
- lait
- 600 g de brocoli
- 3 œufs
- 15 cl de crème liquide
- 100 g de gruyère

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 15mn

Temps total : 30mn

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Découper les brocolis en bouquets, et les plonger environ 15 minutes dans l'eau bouillante (jusqu'à ce que la lame du couteau s'y enfonce facilement).

Égoutter et hacher grossièrement.

Dans un bol, préparer le mélange : œufs battus (comme en omelette) et la crème liquide. Y ajouter la persillade (ail et persil haché très fin), puis y rajouter du lait si le mélange est trop épais.

Incorporer les brocolis au mélange et rectifier l'assaisonnement.

Dans un plat à cake beurré ou recouvert d'un papier cuisson, verser la préparation et recouvrir de gruyère râpé.

Enfourner pour 10 à 15 minutes de cuisson en surveillant : quand la lame du couteau ressort intact : c'est prêt !!

Laisser refroidir, et déguster en entrée, nature, ou accompagné d'une sauce de votre choix (mayonnaise, coulis de tomate...)