

Flan de brocoli

Ingrédients

- 800 g de brocolis
- 2 œufs+1 jaune
- 100 g de crème fraîche
- Sel, poivre, muscade

Préparation

- Epluchez le brocoli. Lavez-le. Faites chauffer de l'eau salée dans une grande casserole. Lorsqu'elle bout, plongez-y le brocoli et faites le cuire pendant 3 minutes, puis égouttez le passez le à l'eau froide et faites le égoutter soigneusement.
- Préchauffez le four à 160°
- Passez le brocoli au mixer ou au moulin à légumes et mettez le dans un saladier. Ajoutez les œufs et le crème. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix de muscade, mélangez soigneusement.
- Beurrez les ramequins et versez-y la préparation au brocoli.
- Mettez les ramequins dans un bain marie frémissant, et glissez au four. Faites cuire les flancs pendant 35 minutes.
- Pour servir démoulez les ramequins.