

Flan de légumes au chèvre



Nombre de personnes 4 personnes

Niveau Moyen

Temps de préparation 20 minutes

Temps de cuisson 10 minutes de cuisson + 30 minutes au four

Ingrédients

- 4 œufs
- 1 berlingot de crème légère (max. 20% de MG)
- 200 g de chèvre frais
- 2 ou 3 tranches de jambon cru
- 1 gros bouquet de brocoli
- 2 tomates
- Sel (peu), poivre,
- Epices et aromates : thym, romarin, origan, curcuma...

Etapas de la recette

1. Cuire le brocoli « al dente », à l'eau salée ou à la vapeur.
2. Battre les œufs en omelette avec la crème et les épices.
3. Y ajouter le fromage frais coupé en morceaux grossiers.
4. Ajouter les morceaux de brocoli.
5. Verser le tout dans un plat légèrement huilé (ou sur du papier sulfurisé).
6. Par-dessus, ajouter les quartiers de tomates épépinés et les tranches de jambon cru qui apporteront une note croustillante.
7. Cuire 30 min. à four chaud.
8. Peut se manger chaud ou froid, à l'apéro ou en plat avec une salade.