

Flan de légumes



Ingrédients pour 2 personnes :

- 125 g de carottes
- 125 g d'épinards
- 80 g de fromage blanc à 20% de MG (2 c à soupe)
- 1 œuf
- Sel, poivre

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 25 minutes

1. Cuire les carottes et les épinards séparément à la vapeur.
2. Réduire chacun des légumes en purée.
3. A chaque purée mélanger 40 g de fromage blanc et 1/2 œuf.
4. Bien homogénéiser les purées et rectifier l'assaisonnement.
5. Mettre une couche de carottes et une couche d'épinards dans des ramequins individuels huilés légèrement au pinceau.
6. Cuire au four au bain marie à 180 °C pendant 25 minutes.

Idées de décoration

Il est possible de tapisser le fond des moules avec de très fines rondelles de carottes préalablement blanchies.

Variante

Ces flans peuvent être réalisés avec tout légume susceptible d'être servi en purée. Pour gagner du temps il est possible d'utiliser des purées toutes prêtes natures et dans ce cas n'ajouter que 40 g de fromage blanc et un 1/2 œuf.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 6 g

Glucides : 4 g

Lipides : 2,5 g

Energie : 63 Kcal

