

## BALLOTIN DE FLAN DE CHOU POINTU

Retrouvez toutes nos recettes sur [www.panier-naturel.com](http://www.panier-naturel.com)

Difficulté moyenne	Coût faible
Préparation : 20 minutes	Cuisson : 30 minutes
Pour 4 personnes	1 cocotte, 4 ramequins, 1 saladier

### **Ingrédients :**

1 chou pointu  
150 gr de gruyère râpé  
3 œufs  
20 cl de crème liquide  
beurre, huile d'olive, sel, poivre  
4 tiges de ciboulette

### **Préparation :**

- 1 - Détailler et laver les feuilles de chou, les blanchir dans de l'eau bouillante salée 2 minutes et les rafraîchir.
- 2 - Les égoutter et réserver 4 belles feuilles.
- 3 - Retirer la grosse nervure au centre puis couper en lanières les autres feuilles
- 4 - Dans un saladier, battre les œufs puis ajouter la crème liquide, le fromage râpé et les lanières de chou. Saler, poivrer, mettre cette préparation dans des ramequins beurrés.
- 5 - Préchauffer le four à 180°C et mettre à cuire les ramequins au bain-marie pendant 20 à 30 minutes.
- 6 - Dans une assiette, mettre une feuille de chou réchauffée, assaisonnée avec une pointe d'huile d'olive y déposer le flan démoulé et enfermer le tout en serrant avec les tiges de ciboulette ou un autre lien de votre choix.