

FLAN DE CAROTTES ET BROCOLIS

Facile	Coût faible
Préparation : 10 minutes	Cuisson : 25 minutes
Pour 4 personnes	1 grande casserole, 1 moule et 1 saladier

Ingrédients :

2 bouquets de brocolis
2 carottes
20 cl de crème fraîche
2 œufs
75 gr de gruyère
1 cuillère à soupe de farine
1 noix de beurre pour le moule
Sel, poivre, muscade
1/2 cuillères à café de moutarde

Préparation :

- 1 - Préchauffer le four à 200°C.
- 2 - Eplucher les carottes et couper les en rondelles. Laver et retirer les tiges des brocolis. Couper les fleurs en petits morceaux.
- 3 - Faire blanchir les légumes quelques minutes dans de l'eau bouillante salée.
- 4 - Dans un saladier battre les œufs avec la farine, le sel, le poivre, la noix de muscade, la crème fraîche et la moutarde.
- 5 - Beurrer un grand moule ou des moules individuels, répartir les carottes et les brocolis, ajouter du gruyère râpé et verser la préparation.
- 6 - Laisser cuire pendant 25 minutes.