



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Flans de brocolis, chèvre frais et basilic

Recette pour 6 personnes



Ingrédients

92 g de brocolis

12 g de basilic en feuilles

150 g d'oeuf

36 g de chèvre frais

18 ml de crème

50 g de farine

24 ml d'huile d'olives

6 pincée de sel et poivre

Mise en place

1. Laver les brocolis puis cuire à la vapeur pendant 8 min.

2. Préchauffer le four à 170°C.

3. Casser les oeufs dans un bol, ajouter la crème liquide puis mélanger le tout à l'aide d'un fouet.

4. Ajouter ensuite la farine puis mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.

5. Répartir le fromage de chèvre frais sans trop l'émettre, dans les moules.

6. Ajouter le basilic et le brocoli à la préparation.

7. Placer maintenant la préparation en la divisant dans les petits moules, puis au four à 20 minutes à 180°.

Bon appétit !

Pierre-Yves Grayo

