



Flan de brocolis



6 pers



50 mn

Les ingrédients

- 500 g d'eau
- 800 g de brocolis, détaillé en petits bouquets
- 10 g de beurre, pour le plat
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 250 g de ricotta
- 3 œufs
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 2 c. à s. d'amandes effilées
- Sel, poivre

La recette

Etape 1

Verser l'eau dans le bol, déposer vos bouquets de brocolis dans le panier vapeur. Faire cuire à la vapeur 20 min.
Les égoutter, et vider le bol en fin de cuisson.

Etape 2

Préchauffer le four à 200°C. Beurrer un plat à gratin ou des moules individuels. Eplucher la gousse d'ail et la mettre dans le bol. Hacher.
Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

Etape 3

Ajouter l'huile d'olive dans le bol.
Faire rissoler 2 min, bouchon ouvert.
Ajouter la ricotta, les œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre. Mixer.

Etape 4

Disposer les bouquets de brocolis dans le plat préparé, les couvrir avec la préparation, enfourner 25 min.

Etape 5

En fin de cuisson, parsemer d'amandes effilées et prolonger la cuisson de 5 min. Le servir aussitôt.

