



Flan de brocolis et carottes

PAR VALERIE



Vous aurez besoin de :

600 g de carottes

24 fleurettes de brocolis

3 gros œufs ou 4 petits

120 g de ricotta

50 g de Maïzena

100 g de gruyère

Sel, poivre, cumin ou muscade

En cas d'intolérance, remplacer la ricotta et le
le gruyère par du lait d'amande.

La recette

Laver et éplucher les légumes.

Faire cuire les carottes à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante salée.

Ajoutez, en fin de cuisson, les bouquets de brocolis.

Mettre au robot les carottes, les œufs, la ricotta, la maïzena, le sel, le poivre, le cumin ou la muscade.

Remplir les moules à moitié.

Ajouter 2 fleurettes de brocolis.

Recouvrir de purée.

Parsemer de gruyère et faire gratiner au four pendant 30 minutes, à surveiller.

