

Petits flans amande et brocolis

Ou comment faire une entrée sucrée salée sans sucre

Pour 4 personnes



La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom

Ingrédients

- 20 cl de lait
- 15 cl de crème liquide
- 1 petite tête de brocolis
- 4 œufs
- 50 g de poudre d'amandes
- Sel, poivre
- Muscade
- Amandes effilées pour la décoration (facultatif)

Peut aussi être servi en plat à la place d'une viande et légumes. Compter deux portions par personne. Accompagner de riz

Préparation

1. Préchauffer le four à 150° C (TH.5)
2. Cuire les brocolis à la vapeur. Les découper en fleurettes et les disposer dans 4 ramequins beurrés.
3. Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, la crème, la poudre d'amandes.
4. Saler, poivrer, ajouter une pincée de muscade.
5. Repartir le mélange sur les brocolis dans les ramequins.
6. Parsemer d'amandes effilées.
7. Disposer les ramequins dans un plat à bords hauts rempli à mi-hauteur d'eau chaude (bain marie).
8. Enfourner pendant 45 minutes.