

ACCUEIL CONSEILS RECETTES PARTENAIRES CONTACT





Légumes

- Épinards hachés à la crème
- Flan d'ail au fromage blanc
- Flan de brocolis
- Flan de carottes
- Flan de courgettes
- Flan de légumes et fromage blanc

Recette Etape 1

Epinards hachés à la crème

Ingrédients

- 1.5 kg d'épinards
- 1 oignon
- 200ml de crème fraiche
- Sel poivre
- 3 c à s d'huile d'olive

Préparation

- Laver et équeuter les épinards.
- Peler et émincer l'oignon
- Faire revenir dans une grande poêle les oignons et les épinards. Couvrir, laisser réduire.
- En fin de cuisson, saler, poivrer, ajouter la crème et mixer finement le tout.
- Servir chaud.

Flan d'Ail au fromage blanc

<u>Ingrédients</u>

- 200 g d'ail
- 100 g de champignons de paris
- 4 œufs
- 150 g de fromage blanc
- 10 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation

- Peler l'ail, ôter le germe,
- cuire à la vapeur 20mn avec les champignons.
- Mixer pour obtenir une purée fine.
- Ajouter le fromage blanc, saler poivrer.
- Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse,
- ajouter les œufs battus.
- Enfourner th 6, 20 mn au bain marie.
- Servir tiède ou froid.
- Ce plat peut être accompagné d'une sauce tomate au basilic.

Flan de Brocolis



Préparation

• 1 kg de brocolis

Préchauffer le four th 6.

- 800ml de lait
- 20 cl de crème
- 6 œuf
- 1 belle gousse d'ail épluchée, dégermée.
- Sel poivre

- Laver, couper les fleurettes de brocoli. Faire cuire à la vapeur 45 mn. Mixer.
- Faire bouillir le lait la crème et l'ail. Couper le feu, laisser infuser 30 mn. Oter l'ail.
- Battre les œufs, ajouter le brocoli, le lait, saler poivrer.
- Mettre dans un plat à four, enfourner au bain marie, 45 mn.
- Vous pourrez laisser les fleurettes entières au lieu de les mixer dès que vous avalerez les morceaux.
- On peut améliorer le flan en ajoutant dans le plat à four 100 g de fromage de chèvre frais.

Flan de Carottes

Ingrédients

- 1 kg de carottes
- 1 oignon
- 1 c à c de cumin pour varier on peut mettre de la coriandre fraiche.
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 800 ml de lait
- 20 ml de crème
- 6 œufs
- 30 g de beurre
- Sel poivre

Préparation

- Laver et peler les légumes. Couper les carottes en rondelles.
- Peler et émincer l'oignon, le faire revenir dans le beurre, ajouter les carottes, le cumin, la tablette de bouillon ½ litre d'eau.
- Laisser cuire 25 mn.
- Mixer
- Faire chauffer le lait et la crème, ajouter le poivre.
- Battre les œufs, ajouter les carottes, le lait, mélanger.
- Préchauffer le four, cuire 45 mn au bain marie.
- Servir chaud.

Flan de Courgettes

Ingrédients

- 1 kg de courgettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 1 branche de thym.
- 3 c à s d'huile d'olive
- 800 ml de lait
- 20 cl de crème liquide
- 6 œufs
- Sel poivre

Préparation

- Laver la courgette la détailler en tronçons.
- Peler, émincer, l'ail et l'oignon.
- Les faire revenir dans l'huile d'olive, ajouter la courgette, la branche de thym, la tablette de bouillon, de l'eau et laisser mijoter 20 mn jusqu'à réduction du bouillon.
- Enlever le thym, mixer.
- Faire chauffer le lait et la crème.
- Mélanger les œufs, la courgette, le lait,
- rectifier l'assaisonnement.
- Enfourner au bain marie, four th 6, pendant 45mn.

Flan de légumes et fromage blanc

<u>Ingrédients</u>

- 100 g de courgettes
- 100 g d'aubergines
- 100 g de poivrons rouges
- 1 gousse d'ail
- 40 cl de lait
- 2 œufs
- 100 a de fromace écoutté

- Préparation

 Laver et couper les légumes en petits dés.
- Les faire revenir quelques mn,
- ajouter l'ail pelé dégermé et émincé.
- Cuire 3 mn
- Mixer les légumes, ajouter le reste des ingrédients.
- Verser dans un moule beurré au bain marie.
- Enfourner the nendant 15 mm

Légumes | Recettes de Sylvie

- EIIIOUITIEI UIO, PEIIUAIIU 45 IIIII.
 - Servir tiède ou froid.

- 100 g de farine
- 1 c à s d'huile d'olive.

TOO & de Homage egoulle





© 2020 - Association Onco-Partage - AGS Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG

