

[Imprimer](#)

Flan aux légumes



Quantité	4 Personne(s)
Préparation	10 min
Cuisson	25 min
Coût de la recette	Pas cher
Niveau de difficulté	Facile

Ingédients

pour Flan aux légumes

- 1 chou-fleur
- 2 oeufs
- ½ l de lait écrémé
- 2 c. à soupe de gruyère râpé
- persil
- sel, poivre

Résumé

pour Flan aux légumes

Cette recette vous est proposée par Dominique Boute, nutritionniste et fondateur de monregimeperso.fr Valeur calorique pour 1 personne: 172 kcal

Préparation

pour Flan aux légumes

- 1 Préchauffez votre four th.6 (180°C).
- 2 Faites bouillir un grand volume d'eau salée. Puis faites-y blanchir le chou-fleur.
- 3 Dans un saladier, battez les oeufs avec le lait et le gruyère râpé. Salez et poivrez.
- 4 Dans un plat allant au four (à revêtement antiadhésif), disposez les bouquets de chou-fleur.
- 5 Puis versez dessus la préparation à base d'oeufs.
- 6 Enfournez pendant 25 min environ. Servez décoré de persil.

Dietetique

pour Flan aux légumes

Voilà une recette de flan simple et légère ! Le chou-fleur, comme la plupart des légumes, est pauvre en calories avec seulement 20 Kcal pour 100 g. Il amène des vitamines telles que la B5 (pour une meilleure utilisation des nutriments : glucides et lipides en particuliers) ou la vitamine C pour lutter contre la fatigue. Les professionnels de la santé recommandent de consommer 1 légume à chaque repas et de les varier le plus possible. Leurs fibres permettent un meilleur transit mais également une sensation de rassasiedement. Le lait écrémé limite l'apport de graisses tout en apportant du calcium, indispensable à la solidité de nos os. Les oeufs assurent un apport en protéines de très bonne qualité pour le renouvellement de nos cellules. Cette recette convient lors d'un régime hypocalorique.