

FLAN AUX LÉGUMES

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 1 heure

Portions: 6 (260 Kcal par portion)

Ingrédients :

5 cl de lait

100 g de fromage râpé

6 càs de farine

4 œufs

$\frac{1}{2}$ poivron

100 g d'épinard

1 carotte

5 pommes de terre

2 càc de sel

2 càc de poivre

2 càs d'huile d'olive

5 g de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Nettoyer les légumes et les couper en dés.
3. Hacher les épinards.
4. Mettre le tout dans un plat à four et mélanger.
5. Fouetter les œufs avec un filet d'huile.
6. Ajouter la farine avec la levure.
7. Verser le lait et mélanger.
8. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
9. Verser le composé obtenu sur les légumes.
10. Enfourner pour une demi-heure.
11. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson dans le même temps.
12. Servir le flan aux légumes.