

FLAN AUX LÉGUMES

Ingrédients :

1 boîte de thon naturel (environ 150g)

2 courgettes

1 poivron rouge

1 poivron jaune

1 oignon

4 œufs

200 ml de crème fraîche légère 4% m.g.

Sel et poivre au goût

Préparation :

1. Commencez par préchauffer votre four à 180°C (th 6).
2. Ensuite, égouttez le thon et réservez-le.
3. Lavez les courgettes et les poivrons, puis coupez-les en petits cubes. Émincez l'oignon.
4. Dans une poêle, chauffez un peu d'huile d'olive et faites revenir l'oignon émincé jusqu'à ce qu'il soit transparent. Ajoutez ensuite les courgettes et les poivrons et faites-les sauter jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
5. Ensuite, dans un grand bol, battez les œufs avec la crème fraîche légère. Ajoutez le thon égoutté et mélangez bien. Incorporez ensuite les légumes cuits. Assaisonnez de sel et de poivre.
6. Versez le mélange dans un moule à flan

préalablement graissé et enfournez pour environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que le flan soit doré et ferme au toucher.

7. Enfin, laissez refroidir légèrement avant de servir. Ce flan peut être dégusté chaud ou à température ambiante.

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. Enfournier pour une demi-heure.
11. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson dans le même temps.
12. Servir le flan aux légumes.