

Petits flans brocolis et carottes

Bonjour à tous et toutes,

Un furieux besoin de ranger le congélateur, un paquet de [brocolis](#) surgelés qui traîne, des gourmands peu enclins à les apprécier... voici ce qui m'a conduit à réaliser cette recette. En fait, je suis partie de l'idée que tout légume invisible est un légume apprécié, et les flans de légumes sont de bons exemples.

Ce soir là, tout en ramenant mon paquet en cuisine, je conçu une recette qui me semblait gourmande :

- Associer les brocolis avec un peu de carottes pour une touche légèrement sucrée
- Un oignon légèrement caramélisé à la poêle pour relever le goût.
- Et de la noix de muscade pour le pep's

Petits et grands gourmands conquis ! Comme quoi, la dernière minute à parfois du bon ☐

Je vous partage la recette, si jamais elle vous tente.



Recette : Flan brocolis carotte (végétarien)

Saison de la recette : Septembre -> Décembre (en frais)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

Pour 3-4 petits flans individuels :

- 300g de [brocolis](#)
- 150 g de carottes
- 1 oignon
- 2 [oeufs](#)
- 50gr de crème fraîche
- 20gr de farine
- 10 cl de lait
- 10gr de beurre
- Noix de muscade
- persil
- Sel et poivre

Réalisation

1. Préparation des [brocolis](#) et carottes
 1. Si Légumes frais : Laver les légumes, couper les bouquets de brocolis et les carottes en rondelles fines. Les blanchir quelques minutes dans une eau bouillante 2-3 minutes.
 2. Si Légumes surgelés: Les blanchir quelques minutes dans une eau bouillante 2-3 minutes.
2. Émincer l'oignon. Le faire revenir à la poêle dans un peu de beurre jusqu'à une légère caramélisation
3. Dans un saladier, battre les œufs, la crème et le lait, ajouter la farine et bien mélanger pour obtenir une préparation homogène. Saler, poivrer, ajouter du persil haché et de la noix de muscade.
4. Verser dans cet appareil l'oignon revenu et les autres légumes. Pour les plus gourmands, on pourra rajouter de l'emmental râpé ou du chèvre.
5. Disposer dans des ramequins ou petites cocottes et enfourner pour 30 minutes à 180°C.

Déguster ces flan brocolis carotte, chaud ou tiède, selon la préférence.

Astuces

- Faire attention à la quantité de carottes. Celles-ci disposant d'un goût plus marqué que le brocolis, elles peuvent vite le surpasser.
- En supprimant la farine et en doublant le lait, cette recette peut également servir d'appareil à quiche.
- Quand les proposer ? un flan brocolis carotte peuvent être servi :
 - soit en entrée tiède => auquel cas on veillera à cuire les flans dans un petit ramequin
 - soit en accompagnement (cela rends bien notamment pour des repas un peu élaborés)
 - soit en plat principal végétarien (compter 2 flans /pers)

Suggestions Maison : Autres idées pour déguster/ dépiler du brocoli ☐

[Tarte au brocolis et au chèvre](#)



[Cassolette de brocolis au St marcellin](#)



Mots clés : [flan](#) , [brocolis](#) , [carottes](#) , [oignon](#) , [oeuf](#) , [cuisine végétarienne](#)