

# Petits flans de choux de Bruxelles et chèvre

Bonjour à toutes et tous,

En hiver, nous avons de la chance : mes gourmands sont assez fans des **choux**. Chou-fleur et assimilés en gratins, choux durs en salade, ils ne rechignent pas à mettre ces ingrédients dans leurs assiette. Et malgré de mauvaises expériences cantines (« *y font des Bruxelles tous mous et pas bons* »), mes petits gourmands sont toujours contents quand je leur propose des [choux de Bruxelles](#) en gratin (cf. recette [ici](#)).

Cette année, j'ai quand même souhaité changer un peu de recette. C'est l'idée de petits flans qui m'a le plus parlé au moment de cuisiner : Les flans de légumes sont faciles à réaliser, et « marchent toujours », peu importe l'humeur des convives. Pour pep'ser un peu l'affaire et lui donner un goût de reviens-y, j'ai choisi juste de les relever avec un petit peu de fromage de chèvre. Franchement, ces petits flans ont clairement été appréciés lors de la dégustation : c'est fondant, casse l'amertume du choux de Bruxelles, a ce petit « piquant » qu'on apprécie dans le chèvre, et se dévore sans mal.

Sans être la recette de l'année, toute la tribu m'a clairement validé la recette de ce flan chou Bruxelles, et m'invite donc à la partager avec. Accompagnez au choix d'une salade de crudité, de soupe, ou d'une bonne poêlée de pommes de terre pour les bons appétits. En espérant que cela vous plaise. Bonne journée





- PETITS FLANS -  
CHOUX DE BRUXELLES ET CHÈVRE

# Recette : Petits Flans chou de Bruxelles chèvre

Saison de la recette : Juillet à Début Octobre

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 petits flans (taille cocotte) :

- 400 g de choux de Bruxelles
- 3 œufs (ou 2 gros)
- 250 ml de lait
- 40g de maïzena
- 1 fromage de chèvre sec (séchons, picodon, crottin) (environ 60g)
- 1 bonne pincée de noix de muscade
- Sel et poivre

## Réalisation

- Lavez les choux de Bruxelles, puis faites les cuire 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, retirez le pied dur, puis coupez-les en deux et disposez

dans des ramequins

- Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette avec le lait. Ajoutez la maïzena sel, poivre, noix de muscade . Ajustez à convenance.
- Détaillez le chèvre en petits morceaux et parsemez sur les légumes.
- Versez la préparation à flan dans les ramequins individuels.
- Enfournez pour 25min à 180°C, pour des ramequins individuels, les flans doivent être dorés.

Dégustez ces flan chou bruxelles chaud, accompagné d'une salade de crudité, soupe, ou une bonne pelée de pomme de terre pour les gros appétits

---

#### **Astuces :**

- Ce flan chou Bruxelles est réalisable dans un ramequin familial, comptez environ 35 min de cuisson.
  - Si vous souhaitez, vous pouvez ajouter une cuillère à café de moutarde dans la préparation à flan pour donner plus de pep's.
  - **A l'avance:** Ces petits flans peuvent être préparés à l'avance et conservés jusqu'à 48h. Réchauffer dans un four à température douce, type 60-80 pendant 15-20 min.
-