

Petits flans de choux de Bruxelles et chèvre

Bonjour à tous et toutes,

Le hasard fait que cette semaine prends une thématique « partage » sur le blog. En effet, après mon billet de « questionnement / coup de gueule », j'ai en fait un certain nombre de recettes aux légumes « spéciaux » à vous partager sur le blog pour me mettre en adéquation avec celles partagées au magasin paysan. Aujourd'hui, ce sera donc petite idée recette simple et rapide pour vos repas ☐

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* » à ce qu'ils m'ont dit), mes petits gourmands sont toujours contents quand je leur propose des [choux de Bruxelles](#) en gratins ([cf. recette ici](#)). Cette année, alors qu'ils m'ont un jour invité à « refaire du gratin », j'ai quand même souhaité changer un peu de recette. Si vous cuisinez régulièrement, vous devez connaître cette lassitude du « encore ? » ☐

J'avais « post-ité » plusieurs idées au chou de Bruxelles sur le net, mais au dernier moment c'est l'idée de petits flans qui m'a le plus parlé. 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 chou de bruxelles, a ce petit « piquant » qu'on apprécie dans le chèvre, et se dévore sans mal. Dixit le plus grand :

« Pourquoi ils en font pas à la cantine ! Ça serait meilleur que leur Bruxelles mous dans l'eau ? »

« Maman, tu veux pas donner des cours au chef de la cantine ?' »

« Comment dire.. j'ai déjà un travail ☐ »

Sans être la recette de l'année, toute la tribu m'a clairement valider la recette de ce flan chou bruxelles pour en refaire et la proposer au magasin paysan. J'aimerais donc vous la partager. 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 ☐

~~~~~



~~~~~

Recette : Petits flans de choux de Bruxelles et chèvre

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

1. 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
2. Dans un saladier, fouettez les œufs en omelette avec le lait. Ajoutez la maïzena sel, poivre, noix de muscade . Ajustez à convenance.
3. Détaillez le chèvre en petits morceaux et parsemez sur les légumes.
4. Versez la préparation à flan dans les ramequins individuels.
5. Enfournez pour 25min à 180°C, pour des ramequins individuels, les flans doivent être dorés.

Dégustez cesflan 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.

~~~~~

**Suggestions Maison** : Autres petits plats d'hiver

[Gratin de pomme de terre et choux de bruxelles](#)



[Tajine d'hiver aux pois chiches](#)



~~~~~

Mots clés pour recette.de : [chou de bruxelles](#), [flan](#), [oeuf](#)