

LE FLAN SALE OU SUCRE

Préparation : 20 min

Cuisson : 40/45 min à 180° (Th 6)

Ingrédients (pour 2 à 4 personnes selon si plat principal ou accompagnement) :

- 2 CS de farine ou maïzena
- 2 œufs
- 200g de fromage blanc 0 ou 20%
- 10 cl de lait
- 2 CS de fromage râpé
- 400g de légumes râpés ou précuit à l'eau ou à la vapeur.
- sel, poivre

OU avec 100g de farine + 2 œufs + 500ml de lait + 50g de fromage râpé + légumes/viande/poisson aux choix (recette pour 4 à 6 personnes)

Préparation :

Battre les œufs avec le fromage blanc, puis ajouter successivement le lait, la farine, le sel, le poivre et le fromage. Bien mélanger et verser sur les légumes préalablement déposés dans un moule antiadhésif. Enfourner 40 à 45 min (le dessus doit être doré)

Ce flan peut être composé avec différents légumes (julienne surgelée, carottes, brocolis, courgettes... ou mix champignons/bacon), on peut également ajouter 40g de fromage type chèvre frais ou feta pour un goût différent ou repas végétarien...

A servir accompagné d'une salade en plat principal (pour un soir par exemple) ou en accompagnement d'une viande le midi.

Pour équilibrer le repas, terminer le repas par un fruit ou une compote sans sucre

FLAN DE FRUITS (sucré)

Préparation : 20 min

Cuisson : 40/45 min à 180° (Th 6)

Ingrédients (pour 6 personnes en dessert) :

- 2 CS de farine
- 2 œufs
- 2 fromage blanc 0 ou 20%
- 10 cl de lait
- 2 CS de sirop d'agave ou miel
- 400g de fruits frais coupés ou fruits surgelés « décongelés ».

Préparation :

Battre les œufs avec le fromage blanc, puis ajouter successivement le lait, la farine et le sirop d'agave (ou miel). Bien mélanger et verser sur les fruits préalablement déposés dans un moule antiadhésif. Enfourner 40 à 45 min (le dessus doit être doré).