

Bienvenue chez Christhummm

<http://www.christhummm.canalblog.com/>

~~ Clafoutis (flan) de Brocolis ~~



500 grs de brocoli
1 boîte de lait concentré demi écrémé non sucré
3 œufs
1 cs de maïzena
20 grs de parmesan râpé
Noix de muscade
Sel et poivre

Rincer le brocoli et le détailler en bouquets
pour le cuire 10 mn à l'eau bouillante salée

Egoutter et répartir dans un moule à gratin

Battre les œufs dans un saladier, avec la maïzena
délayée dans 20 cl d'eau et le lait concentré

Assaisonner de noix de muscade, sel et poivre

Versez sur les bouquets de brocoli

Saupoudrer de parmesan

Cuisson 30 mn four 200°

Servir chaud ou froid !