Flan chou -fleur recette cookeo



Flan chou -fleur recette cookeo

180 CALORIES 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 chou-fleur

3 œufs

400 ml de lait

Curry

1 cuillère à soupe de moutarde

70 g de gruyère râpé

Sel

Poivre

200 ml d’eau

1 cube de bouillon de légumes

Préparation

Dans un saladier battez les œufs en omelette avec le lait et la moitié du gruyère râpé. Et la moutarde

Préchauffez votre four à 200°.

Détachez les fleurettes du chou-fleur. Passez les sous l’eau.

Déposez les fleurettes dans la cuve.

Versez un bouillon composé de 200 ml d’eau et d’un cube de bouillon de légumes émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée égouttez les fleurettes de chou-fleur et déposez les dans un plat qui va au four.

Versez la préparation œufs lait.

Saupoudrez avec le gruyère râpé restant

Enfournez pour 20 mn

Servez chaud.