

Flan de chou fleur recette cookeo



Flan de chou fleur recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de chou-fleur congelé ou 1 chou-fleur frais

200 g de crème fraîche

1 cube de bouillon de légumes

200 ml d'eau

4 œufs

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Découpez les fleurettes de chou-fleur si votre chou-fleur

est frais

Passez les œufs sous l'eau

Déposez les fleurettes de chou-fleur et les œufs dans la cuve du cookeo.

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

Salez et poivrez selon votre convenance.

Saupoudrez de curry.

Préchauffez votre four à 180°

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Quand la cuisson est terminée égouttez la cuve.

Placez le chou-fleur dans un plat qui va au four.

Ecalez les œufs et coupez-les en morceaux.

Mélangez délicatement la crème fraîche e les morceaux d'œufs avec les fleurettes de chou-fleur.

Enfournez 10 mn avec 200°

Servez chaud