

## Cocotte toute chou



Accompagnement **Facile**

**Pour** : 6 personnes

**Préparation** : 25 mn

**Cuisson** : 40 mn

*Idéal pour faire manger des légumes à vos enfants !!*

Recette proposée par : Elisabeth HUENTZ

### Ingrédients

- 6 pour cocottes :
- 200 g de lardons
- 1 chou - vert frisé
- 3 oeufs
- 10 cl de crème
- 1 pincée de muscade
- 1 oignon - de taille moyenne
- sel
- poivre

### Préparation

- 1 Retirez 6 feuilles du chou, enlevez leur côte et faites bouillir 3 à 4 minutes dans de l'eau salée.
- 2 Coupez le reste du chou en lanières et laissez-le blanchir 10 minutes dans la même eau.
- 3 Faites revenir les lardons et un oignon. Rajoutez les lanières de chou et réduisez en compote durant 10 minutes. Salez et poivrez.
- 4 Préchauffez le four à 180°C.
- 5 Placez dans chaque cocotte une feuille de chou en prenant soin de laisser déborder les bords. Mettez à l'intérieur la préparation au chou et ajoutez le flan composé des oeufs, de la crème liquide, de muscade, de sel et de poivre.
- 6 Refermez la cocotte avec les bords. couvrez avec le couvercle de la cocotte ou avec une feuille d'aluminium et enfournez 25 minutes.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

