

Flan de chou fleur aux couleurs halloweenesques



Accompagnement **Moyen**

Pour : 6 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 55 mn

Cela dit vous pouvez aussi le manger chaud, mais en ce qui me concerne je préfère de beaucoup la version froide !

Recette proposée par : Claire

Ingrédients

- 1 chou fleur détaillé en petites fleurettes
- 1 carotte coupée en petits dés
- 3 oeufs
- 2 yaourts naturels + 2 petits suisse à 0% ou environ 350 gr de fromage blanc 0%
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame noires torréfiées (j'en avais mis aussi des blanches mais on ne sent pas le goût, c'est donc facultatif d'en mettre)
- sel

Préparation

- 1 Faites précuire le chou fleur au cuit vapeur.
- 2 Ajoutez le chou fleur cuit au reste des ingrédients, préalablement mélangés...
- 3 Versez dans un plat à gratin (pas dans un plat à cake, le flan risquerait d'être "aqueux").
- 4 Enfournez 35 min à 200°.
- 5 Laissez le refroidir tranquillement dans le four, puis sortez le, recouvrez le de papier film et gardez le au frais au moins 6h...

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

