Flan Provençal enrichi



POUR 6 PERSONNES



20 min



20 min

PAR PORTION DE 200 g



Protéines



Energie

- Ingrédients -

LÉGUMES:

- 2 courgettes
- 2 tomates
- 1 aubergine

APPAREIL À FLAN:

- 250 ml de lait entier
- 40 g de lait en poudre
- 40 g de crème fraîche
- 3 œufs entiers
- 200 g gruyère

- Preparation

- 1 Faire cuire des légumes : courgettes, tomates, aubergine dans un plat au four, puis enlever le surplus d'eau.
- **2** Battre les œufs, la crème fraîche et le lait entier + la poudre de lait mélangés, assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade.
- 3 Verser sur les légumes. Ajouter le gruyère.
- Faire cuire 15 à 20 min au four à 180°C (thermostat 6).