

## Brocolis en flan fleurette

Écrit par lespins

Lundi, 16 Avril 2012 11:45 - Mis à jour Jeudi, 19 Avril 2012 16:35

---

## Brocolis en flan fleurette

---

Pour 4 personnes



Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 à 35 minutes selon les moules utilisés

---

### Ingrédients :

- 500 g de brocolis
- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 1/4 litre de lait
- 3 œufs
- 15 cl de crème fraîche
- 50 g de comté
- Sel, poivre

## Brocolis en flan fleurette

Écrit par lespins

Lundi, 16 Avril 2012 11:45 - Mis à jour Jeudi, 19 Avril 2012 16:35

---

### Matériel :

*Batteur souple, bol multipro, moule à cake étroit de préférence ou ramequins hauts*

---

### Préparation :

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°).

Séparer les flequettes de brocolis, en coupant le bas des tiges en petits carrés.

Réserver 250 g de flequettes (les plus régulières en forme et de la même taille).

Faire cuire le reste des brocolis dans de l'eau bouillante légèrement sucrée (cela leur donne meilleure mine) 5 minutes (ou 10 minutes à la vapeur, s'il vous semblent très tendres).

Préparer une sauce béchamel en mixant au multipro beurre et farine en rajoutant progressivement le lait (mieux au blender mais on va se resservir du multipro ... ou avec un petit fouet à main en ajoutant progressivement le lait).

Verser dans le bol avec le batteur souple et le couvercle anti-éclaboussure et programmer 5 minutes à 120° et Mélange 1.

Mixer les 250 g de brocolis cuits dans le multipro et réduire en purée en rajoutant les œufs, la béchamel, la crème et le fromage.

Tenir compte du fromage pour l'assaisonnement. Bien mélanger.

Remplir les moules beurrés choisis sans aller jusqu'en haut.

Insérer régulièrement les têtes de brocolis crues ou juste blanchies et compléter les moules.

Faire cuire 15 minutes au four pour des ramequins et presque le double pour un plat à cake.

A servir chaud tel quel ou froid avec une petite sauce au fromage blanc et aux herbes.

La découpe se fera mieux au couteau électrique avec le flan bien froid.

A l'intérieur du flan, il y a une petite fleurette de brocolis. En sectionnant le flan, la fleurette entière ressemble à un petit arbre tout vert : c'est joli et c'est apprécié par les petits et grands enfants.

Ma photo n'est pas probante car je n'avais que des brocolis congelés et je n'ai pas assez mixé les brocolis avec la sauce, le fromage, les œufs. Je n'ai pas mis de crème par souci diététique, mais j'aurai dû remplacer par du fromage blanc. Avec des flequettes de brocoli juste blanchies ou crues dans le flan, le contraste du petit arbre se voit mieux.

---

## **Brocolis en flan fleurette**

Écrit par lespins

Lundi, 16 Avril 2012 11:45 - Mis à jour Jeudi, 19 Avril 2012 16:35

---

### **Avis des CCCistes :**

C'est tres bon , ça, les flancs de brocolis! On adore tous ce légume!

Une idée de présentation:

Je les fais en portions individuelles comme garniture , dans des petits raviers en pyrex cuits au bain-marie au four et je les retourne dans l'assiette en mettant un petit bouquet au-dessus.

C'est très pratique car les raviers se réchauffent très facilement au micro ondes, tiennent bien chauds et peuvent donc se faire la veille.

---

### **Les discussions du forum sur le sujet :**

[Brocolis en flan fleurette](#)