FLANS DE BROCOLIS AU POULET ET RICOTTA

Lundi 03 Octobre 2016

Salé , sucré ,ce petit fromage italien a tout d’un grand, bien pratique dans les régimes

Flans de brocolis au poulet et ricotta pour 2 personnes et 6pp- 7 sp par part

-100 g de filet de poulet rôti Fleury Michon*

-2 œufs*

-90 g de ricotta

-300 g de bouquets de brocolis*

-10 g de parmesan

-2 cuillerées à café d’herbes pour salade surgelées *

-sel poivre

Cuire les bouquets de brocolis à l’eau bouillante salée 8 minutes, les égoutter, les refroidir sous un filet d’eau froide.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mixer ensemble les brocolis, le poulet , les œufs, la ricotta. Assaisonner, rajouter les herbes et mettre dans 2 moules en silicone préalablement mouillées.

Saupoudrer de parmesan et enfourner 30 minutes.

Les sortir, les laisser reposer quelques minutes sous un papier alu puis démouler.

A servir avec une salade

Vous pouvez aussi les servir froids, c’est très bon

Pour le repas : salade haricots verts pommes de terre (100g) +1 c à c d’huile (3pp- 3 sp) – flan de brocolis au poulet et ricotta (6pp- 7 sp) –raisins (0pp- 0 sp) .Total : 9pp- 10 sp

Bon début de semaine