

FLAN FETA POIREAU

Mercredi 10 Juin 2020

Un petit goût hellénique

*Flan feta poireau pour 2 personnes et 7sp vert ☐ – 4 spl bleu☐
-4spv violet☐ par part*

- 240 g de blancs de poireaux
*

-80 g de feta allégée

-2 œufs moyens *

-100 g de crème à 4%

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-sel poivre blanc

Bien nettoyer les blancs de poireaux et les couper finement en rondelles

Chauffer l'huile dans une poêle et faire cuire les poireaux à petit feu et à couvert pendant 8 minutes. Les assaisonner légèrement

Préchauffer le four 180° (th 6)

Garnir 2 plats à gratin de feta émiettée et de poireaux



Battre les œufs avec la crème Assaisonner aussi légèrement



Verser dans les plats et enfourner 25 minutes

Servir aussitôt



Il vaut mieux ne pas avoir la main trop lourde sur le sel ,la feta étant déjà salée

Pour le repas du soir : salade 100 g de riz complet cuit +poivron tomates cerises +thon +1 c à c d'huile (6 sp vert □ -4spl bleu□ -1spv violet□) -flan feta poireau (7sp vert □ -4spl bleu□-4spv violet□) -1 nectarine (0sp). Total : 13 sp vert □ -8spl bleu□- 5spv violet□)

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés