

# 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**