

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