

FLANS DE BROCOLIS AU SAUMON FUME

Vendredi 29 Décembre 2017

Encore des restes du réveillon recyclés :

Flans de brocolis au saumon fumé pour 2 personnes et 6 pp-7 sp vert -3 spl bleu – 3 spv violet par part

-80 g de saumon fumé

-150 g de bouquets de brocolis*

-2 œufs*

-150 ml de crème à 4 %

-sel poivre

-persil*

Cuire à l'eau bouillante salée les bouquets de brocolis 3 minutes, les égoutter, les refroidir sous un filet d'eau froide

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans 2 ramequins, disposer le saumon fumé coupé en lanières et les bouquets de brocolis

Battre ensemble la crème et les œufs. Assaisonner et rajouter le persil finement ciselé

Verser dans les ramequins et enfourner 20 minutes

Servir bien chaud



A faire aussi avec des bouquets de chou-fleur et de la truite fumée

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile d'olive (1pp- 1 sp)-flan de brocolis au saumon fumé (6pp- 3 sp)- 50 g de pain de seigle intégral (3pp- 3 sp) -50 g de camembert à 5% (2pp- 2 sp)- 1 poire (0 pp- 0 sp). Total : 12 pp- 9 sp

Un très bon vendredi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light .fr)

Tous droits réservés