FLAN AUX LÉGUMES

Préparation: 15 minutes
Cuisson: 1 heure
Portions: 6 (260 Kcal par portion)

Ingrédients:

5 cl de lait
100 g de fromage râpé
6 càs de farine
4 œufs
½ poivron
100 g d'epinard
1 carotte
5 pommes de terre
2 càc de sel
2 càc de poivre
2 càs d'huile d'olive
5 g de levure chimique

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180 degrés.
2. Nettoyer les légumes et les couper en dés.
3. Hacher les épinards.
4. Mettre le tout dans un plat à four et mélanger.
5. Fouetter les œufs avec un filet d'huile.
6. Ajouter la farine avec la levure.
7. Verser le lait et mélanger.
8. Saler, poivrer et mélanger à nouveau.
9. Verser le composé obtenu sur les légumes.
10. Enfourner pour une demi-heure.
11. Ajouter le fromage et poursuivre la cuisson dans le même temps.
12. Servir le flan aux légumes.