

## FLAN AU BROCOLI (thermomix)



### Ingrédients :

- 500 g d'eau
- 400 g de brocoli en petits bouquets
- 10 g de beurre pour la plat
- 1 c à c de pâte d'ail
- 2 c à s d'huile d'olive
- 250 g de ricotta
- 3 oeufs
- 100 g de crème
- 1/2 c à c de sel
- poivre

### Préparation :

- mettre dans le bol, l'eau
- mettre en place le varoma,
- déposer les bouquets de brocoli
- cuire à la vapeur 30 minutes température varoma vitesse 1
- à l'arrêt de la sonnerie, retirer le varoma et laisser égoutter le brocoli
- vider le bol
- préchauffer le four à 200°C
- beurrer un plat à gratin
- mettre dans le bol, l'ail et l'huile d'olive
- puis rissoler 2 minutes à 120° vitesse 1 sans le gobelet doseur
- ajouter la ricotta, les oeufs, la crème, le sel et le poivre
- mixer 15 secondes à vitesse 4
- déposer le brocoli dans le plat beurré
- couvrir de la préparation
- enfourner 25 minutes

**Vous pouvez retrouver cette recette sur le site COOKIDOO**

*Si vous réalisez une de mes recettes, dites moi ce que vous en pensez afin que je puisse apporter des améliorations.*

**THERMOMINOUX 2017**

<http://thermominoux.over-blog.com>