

# FLAN SALÉ EN VERRINE

La cuisine de Laëty [la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com](http://la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com)

## Ingrédients pour la préparation de base : ( 6 verrines )

- 4 Oeufs
- 200g Crème légère liquide 12%
- Sel et Poivre

## Ingrédients pour des flans Brocolis / Carottes / Poulet :

- Brocolis
- 2 Carottes
- 2 Tranches de blanc de poulet

## Recette pour la préparation de base :

- > Fouetter les oeufs dans un bol
- > Rajouter la crème liquide
- > Assaisonner Sel et Poivre
- > Mélanger

## Recette pour des flans Brocolis / Carottes / Poulet :

- > Trancher les tranches de blanc de poulet en morceaux
- > Hacher les brocolis
- > Couper les carottes en petits morceaux
- > Placer les carottes, les brocolis et le blanc de poulet dans un saladier
- > Mélanger

> Mettre le mélange dans des verrines adaptées au forte chaleur

( J'ai utilisé les verrines Moulinex spécial Cookeo )

> Verser dans chaque verrine la préparation de base sur le mélange Brocolis / Carottes / Poulet

> Mettre 200ml d'eau dans la cuve du Cookeo

> Mettre les verrines avec leur couvercle dans le panier vapeur

( Si vous utilisez les verrines sans couvercle, filmez les avec du papier film alimentaire)

> Placer le panier vapeur dans la cuve

> Programmer 15 Min Sous Pression

(J'ai pu mettre 4 verrines dans le panier vapeur donc j'ai chauffer les verrines en 2 fois)

> Server

> Au four traditionnel : 30Min à 180°C