

Flan de brocolis aux amandes



Préparation : 30 mn

Cuisson : 40 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

1 tête de brocolis
250 g de ricotta
5 oeufs
50 g de poudre d'amandes
50 g de mesclun ou de roquette
18 tomates cerise rouges et jaunes
15 cl de crème liquide
20 g d'amandes effilées
2 c à s pleines de graines de pavot
1 c à c de vinaigre balsamique
2 c à s d'huile d'olive
Beurre pour le moule si nécessaire
Sel et poivre du moulin

Ôter le trognon du brocoli, récupérer les bouquets et les cuire 8 mn à la vapeur. Laisser refroidir.

Dans un saladier fouetter la ricotta avec les oeufs puis ajouter la poudre d'amandes, la crème, sel et poivre. Mélanger. Ajouter les bouquets de brocoli et mélanger délicatement. Verser dans un moule à manqué beurré et parsemer de graines de pavots et d'amandes effilées. Cuire 30 à 35 mn à four préchauffé à 180°. Démouler froid sur un plat, couvrir de film alimentaire et réserver au frais.

Pour servir émulsionner l'huile d'olive avec sel, poivre et vinaigre balsamique. Mélanger avec le mesclun ou la roquette et les tomates cerise. Servir le flan coupé en parts avec la salade.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>