

Recette
salée



à partir de 8 mois



1 portion



10 minutes



35 minutes

FLAN BROCOLIS

ÉNERGIE
272,9
kcal

LIPIDES
26,5
g

GLUCIDES
3,9
g

PROTÉINES
4,7
g

Ingédients

- 15 g de KetoCal® 3:1
- 10 g de beurre
- 20 g de crème fraîche à 30 % de matières grasses
- 15 g d'œuf battu
- 90 g de brocolis cru

Préparation

- Cuire la portion de brocolis dans un grand volume d'eau à ébullition pendant 10 minutes.
- En parallèle, battre l'œuf, y ajouter le beurre fondu, la crème fraîche 30 % et KetoCal® 3:1.
- Beurrer un mini-plat à gratin, déposer le brocoli, puis ajouter l'appareil à flan.
- Enfourner 25 min à 180°C.

