

## **FLANS DE BROCOLIS (thermomix)**



### **Ingrédients :**

- 400 g de bouquets  
de brocolis
- 1000 g d'eau
- 1 1/2 c à c de sel
- 4 oeufs
- 150 g de crème
- poivre
- muscade

### **Préparation :**

- mettre dans le bol, 500 g d'eau et 1/2 c à c de sel
- placer les brocolis dans le varoma, le mettre en place et programmer 15 minutes à vitesse 1
- réserver le varoma et vider le bol
- puis ajouter dans le bol, les brocolis cuits, les œufs, la crème, 1 c à c de sel, poivre et muscade et mixer 1 minute à vitesse 5
- répartir la préparation dans des moules, les placer dans le varoma
- mettre dans le bol, 500 g d'eau
- puis placer le varoma et programmer 20 minutes varoma vitesse 1
- retourner les flans de brocolis et servir chaud

**Vous pouvez retrouver cette recette dans le livre**

**"la cuisine à toute vapeur "**

**THERMOMINOUX 2012**

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