Flans de chou-fleur au parmesan et à la muscade

Des flans doux de chou-fleur relevés de parmesan et d'une pointe de muscade. Servis chauds avec une salade verte, ils font une entrée élégante.

6 personnes	15 min préparation	35 min cuisson	50 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 500 g de chou-fleur
- 3 œufs
- 150 ml de crème liquide
- 50 g de parmesan râpé
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de noix de muscade
- 500 ml d'eau

Préparation

1. Détailler le chou-fleur en petits bouquets.
2. Verser l'eau dans le bol, placer les bouquets dans le panier et cuire.
   20 min / Varoma / vitesse 2
3. Vider le bol et l'essuyer.
4. Mixer le chou-fleur avec les œufs, la crème, le parmesan, le sel et la muscade.
   30 sec / vitesse 7
5. Verser dans 6 ramequins beurrés.
6. Cuire 35 minutes à 160°C au bain-marie.

Le conseil de Tiha
Laisse bien égoutter le chou-fleur avant de mixer, sinon les flans restent liquides au centre.

Conservation : 3 jours au réfrigérateur.