



FLAN DE LÉGUMES RAPIDE

Repas rapide complet pour un repas rapide et sain.

 15 heures 20 heures 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [1000 g]
- 1 unité petite d'oignon, cru [60 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]
- 4 unités grande [L] d'oeuf, cru [272 g]
- 80 grammes de fromage de votre choix
- 10 cl crème de lait ou végétale, 15 à 20% MG, légère, épaisse
- 1 pincée de sel et poivre et épices de votre choix

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et émincez les légumes de votre choix [courges, courgettes, carotte, oignons]. Faites-les revenir dans l'huile d'olive.
- 2° Fouettez les œufs avec la crème et le chèvre ou emmental. Salez, poivrez.
- 3° Mélangez aux légumes
- 4° Versez dans 4 ramequins. Faites cuire 8 min au micro-ondes à 800 W.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (375 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	267 kcal	13 %
PROTÉINES	4 g	15 g	30 %
GLUCIDES	2 g	6 g	2 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	42 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	167 mg	627 mg	26 %