



FLAN DE LÉGUMES AU BACON

 15 minutes 40 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de haricot vert
- 6 pommes de terre, crue [300 g]
- 4 unités grandes de carotte, crue [660 g]
- 4 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [1000 g]
- 100 grammes de filet de bacon [8 tranches]
- 1 unité petite [S] d'oeuf, cru [53 g]
- 2 verres de lait écrémé, UHT
- 2 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 210°C [th 7].
- 2° Dans un plat à four légèrement beurré, disposez les haricots verts préalablement ébouillantés et les pommes de terres crues, coupées en dés, sur une hauteur de 2 cm.
- 3° Coupez les courgettes en bâtonnets et les carottes en rubans. Cuisez-les 2 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les et mettez-les sur les légumes précédents. Recouvrez avec les tranches de bacon.
- 4° Battez les oeufs avec le lait, du sel, du poivre et la muscade. Versez la préparation sur les légumes. Faites cuire 20 minutes à four chaud. Dégustez chaud, tiède ou froid.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (702 g)	% AR
ÉNERGIE	40 kcal	277 kcal	14 %
PROTÉINES	2 g	18 g	35 %
GLUCIDES	5 g	38 g	15 %
SUCRES	3 g	20 g	22 %
LIPIDES	1 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	47 %
SODIUM	65 mg	456 mg	19 %