

**FLAN DE POTIRON**

par personne

 15 minutes 1 heure 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 150 grammes de potiron
- 1 oeuf (58 g)
- 25 grammes de fromage blanc nature
- 15 grammes d'emmental râpé
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 1/4 gousse d'ail (2 g)
- 5 grammes de herbes de Provence

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper le potiron en dés
- 2° Mettre l'huile à chauffer et laisser fondre le potiron dans l'huile d'olive avec les herbes de Provence
- 3° Préchauffer le four à 160°C (th 6)
- 4° Mixer le potiron
- 5° Mélanger les œufs entiers et le fromage blanc
- 6° Ajouter l'emmental râpé, le sel et le poivre
- 7° Ajouter le potiron
- 8° Verser dans un moule à cake ou ramequin selon la quantité
- 9° Faire cuire au four au bain-marie pendant environ 45 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (251 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	225 kcal	11 %
PROTÉINES	6 g	15 g	29 %
GLUCIDES	3 g	8 g	3 %
SUCRES	2 g	4 g	4 %
LIPIDES	6 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	48 mg	121 mg	5 %