

FICHE DE RECETTE

MINI FLANS DE LEGUMES ET FROMAGE

Type de recette	Flan
Nombre de portions	10
Temps de préparation	15
Temps de cuisson	25
Temps de refroidissement	20
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGREDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Œufs	pièce	5		
gruyère râpé	g	50		
tomates cerise	pièce	10		
courgette	g	50		
maïs	g	30		
crème	ml	50		
herbes de Provence	càc	0.5		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Préchauffer le four à 180 degrés
2. Fouetter les œufs avec la crème dans un saladier
3. Couper les tomates cerise en 2 ou en 4 dépendant de leur taille
4. Rincer la courgette et la râper. Bien égoutter
5. Ajouter la courgette, le gruyère, les tomates, le maïs et les herbes de Provence dans le saladier
6. Mélanger et placer dans les moules à cupcakes. Enfourner 15-20 min
7. Laisser refroidir avant de démouler

