



# Flan de brocolis



**Temps de préparation**

> 1h



**Difficulté**

Moyenne



## Ingrédients

500 grammes de rosette de brocolis  
3 cuillères à soupe de beurre  
3 cuillères à soupe de panko  
250 ml de crème  
5 œufs  
120 grammes de pecorinos (râpé)  
2 cuillères à soupe de parmesan (râpé)  
noix de muscade  
sel et poivre

## Méthode de préparation

- 1.** Préchauffez le four à 175 °C.
- 2.** Faites brièvement cuire les bouquets de brocoli dans de l'eau légèrement salée. Égouttez. Laissez-les égoutter pendant au moins une heure. Séchez-les avec du papier absorbant.
- 3.** Beurrez 6 petits moules et saupoudrez-les de panko. Disposez les moules côte à côte dans un grand plat de cuisson à bord haut.
- 4.** Versez les brocolis dans un blender, ajoutez 60 ml de crème et mixez le tout.
- 5.** Fouettez les œufs dans un récipient et ajoutez le reste de la crème, le pecorino, 1 cuillère à soupe de parmesan, le sel, le poivre, la noix de muscade et la purée de brocolis. Mélangez bien. Remplissez les moules de ce mélange. Saupoudrez-les avec le reste du parmesan. Enfournez le plat de moitié. Versez de l'eau bouillante dans le plat jusqu'à ce que l'eau atteigne les  $\frac{3}{4}$  des moules. Enfournez le plat totalement. Laissez cuire pendant 40 à 45 minutes. Utilisez un bâtonnet pour vérifier la cuisson des flans. Sortez prudemment le plat de cuisson du four. Utilisez une pince pour retirer les moules du plat. Servez chaud.