

# Mini-flans au brocoli et aux knacks par @ChezMisa



## INGRÉDIENTS

- ✓ 2 œufs
- ✓ 100 g de fécule de maïs
- ✓ 1/2 sachet de levure chimique
- ✓ 250 ml de lait demi-écrémé
- ✓ 500 g de brocoli
- ✓ 6 knacks
- ✓ une poignée d'Emmental râpé
- ✓ sel, poivre

Difficulté	Temps de préparation	Temps de cuisson	Nombre de personnes
★	10 min	30 min	X 4

## LE PRODUIT PHARE



## PRÉPARATION

**Étape 1** Préchauffer le four à 200 degrés. Blanchir 10 min les fleurettes de brocoli dans une casserole d'eau salée. Égoutter.

**Étape 2** Dans un saladier, battre les œufs avec la fécule de maïs et la levure. Lorsque la préparation est bien lisse, rajouter le lait. Mélanger afin d'obtenir une préparation bien homogène. Ajouter les brocolis, l'Emmental et les knacks coupées en rondelles. Saler et poivrer. Mélanger.

**Étape 3** Remplir au 3/4 un moule à muffins et enfourner environ 20 min. A déguster chaud ou froid.

*Bon appétit !*