



Flan de patates douces



EFFECTIF
6



TEMPS DE PRÉPARATION
30 minutes



PRIX PORTION
1,10 €

INGRÉDIENTS BIO et quantité

- 500 g patates douces
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 25 cl. de crème fraîche
- 5 cl. d'huile de tournesol
- sel et poivre
- noix de muscade

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



PRÉPARATION

1. Epluchez et coupez les patates douce en cubes.
2. Faites cuire les patates douces pendant 20 minutes dans une casserole remplie d'eau bouillante salée.
3. Epluchez puis émincez l'oignon et la gousse d'ail.
4. Versez l'huile dans une sauteuse et, une fois chaude, faites revenir 2-3 minutes les patates douces avec l'oignon et l'ail.
5. Hors du feu, ajoutez la crème, les œufs, la noix de muscade puis le sel et le poivre.
6. Mixez le tout dans un robot.
7. Versez la préparation dans des petit moules ou dans des cassolettes.
8. Astuce : vous pouvez ajouter des petits morceaux de légumes cuits à la vapeur dans la préparation (choux fleur, brocolis, carottes, etc.)
9. Cuisez au four 20 minutes à 170°C.
10. Dégustez, seul ou en accompagnement !

LES ATOUTS NUTRITION

La patate douce est un féculant intéressant car elle contient moins de calorie que les autres tubercules.
62 calories en moyenne pour la patate douce contre 93 pour la pomme de terre.