

FLAN SALÉ D'HALLOWEEN

Halloween approche ! A l'heure de « l'anti gaspi », pourquoi ne pas récupérer la chair des potirons et potimarrons utilisés comme décos d'Halloween pour en faire un délicieux flan salé !

En plus de son côté gourmand, ce plat de saison vous apportera des bêta-carotènes qui sont des antioxydants et des précurseurs de la vitamine D (intervenant dans la vision, le renouvellement des tissus,...). Tout bon pour la santé, le palais, le portefeuille et la planète !

RECETTE POUR 4 PERSONNES :

- Cuire environ 500 g de chair de potiron/potimarron et la réduire en purée.
- Fouetter 2 œufs avec 100 ml de lait ½ écrémé et 100 ml de crème fraîche allégée (20% de MG) et ajouter ce mélange à la purée de légumes.
- Epicer avec du poivre, de la noix de muscade et un peu de sel.
- Verser dans 4 moules individuels, répartir 60 g de fromage râpé et cuire à four chaud (170°) pendant une trentaine de minutes (le flan doit être bien ferme).
- Accompagner d'un féculent (pain complet ou pommes de terre) et voilà une alternative originale au traditionnel repas « tartines ».

Se déguste chaud ou froid ! Bon appétit !

VALEURS NUTRITIONNELLES D'UNE PORTION DE FLAN :

- Énergie : 780 kj/ 190 kcal
- Matières grasses : 13 g
- Glucides : 5 g
- Protéines : 10 g
- Fibres : 1 g

