

Flan Brocoli-Mascarpone

Dans cette recette, on utilisera principalement :

- De la coriandre, source de vitamine K.
- Du brocoli, pauvre en calories et glucides et riche en fibre et en eau.
- Du curcuma, source de fer et fortement antioxydant.

Consommé froid, ce flan sera agréable à manger malgré la sécheresse buccale et l'eau contenu dans le brocoli sera une bonne source d'hydratation.

Pour 4 personnes

250g de fleurs de brocoli

2 œufs

250g de mascarpone

1 sachet de levure chimique

1 cuillère à soupe de coriandre séchée

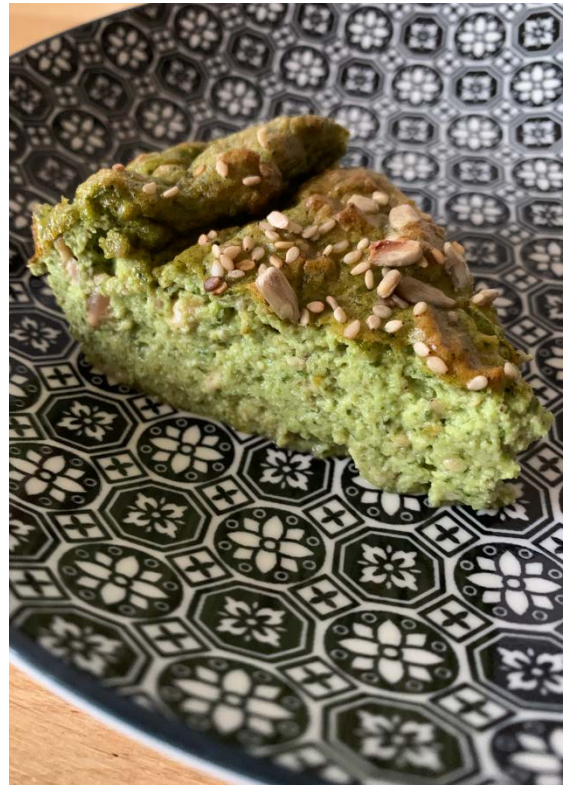
1 cuillère à soupe de graines de tournesol

1 cuillère à soupe de gomasio

1/2 cuillère à café de curcuma

Sel, poivre

- Lavez et découpez les fleurs de brocoli. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 10 minutes puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- Dans le bol de votre mixeur, déposez les graines de tournesol, la coriandre, le gomasio, le curcuma et le brocoli. Mixez.
- Ajoutez ensuite la levure, les œufs et le mascarpone. Fouettez pendant quelques minutes.
- Versez la préparation dans un moule anti-adhésif et enfournez à four chaud (150°C) pendant 30 minutes.



Déguster ce « flan » froid accompagné d'une salade pour un repas fin et (presque) léger !