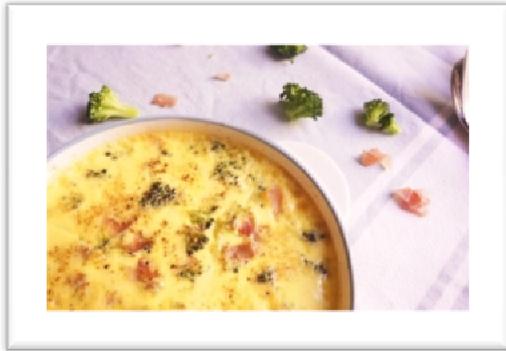




Toque & Tablier



Flan de brocoli au jambon cru de pays

**Pour 4 personnes.
Préparation 25 min**

Bien s'organiser : Ce flan peut bien sûr être réalisé en avance. Réservez-le au réfrigérateur. Pour une présentation raffinée, réalisez ce flan dans des plats ou verres individuels.

Ma liste de courses... Chez

Le primeur :

- 180 g de brocoli

Le charcutier :

- 60 g de jambon cru de pays

L'épicier:

- Sel et poivre
- Muscade

Le crémier :

- 40 cl de crème liquide
- 20 cl de lait entier
- 1 œuf fermier Label Rouge + 2 jaunes
- Eventuellement un peu de beurre si le(s) moules ne sont pas en silicone

Si vous vous alléger ce flan en crème, enlevez 10 cl de crème et remplacez-les par 10 cl de lait mais attention, le flan pourra rendre plus d'eau...

1. Préchauffez le four à 150°. Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole ou un faitout.

2. Détaillez le brocoli en petits morceaux comme sur la photo ci-dessous. Faites cuire 15 minutes dans l'eau bouillante à découvert (il gardera sa jolie couleur verte)



3. Pendant ce temps, détaillez le jambon en petits morceaux. Dans une jatte, cassez l'œuf, ajoutez les 2 jaunes. Salez légèrement, poivrez, mélangez.
4. Dans une casserole, faites bouillir le lait et la crème. Versez dans les œufs, mélangez. Ajoutez la muscade, le brocoli et le jambon. Mélangez bien et versez dans un plat ou plusieurs individuels que vous aurez beurré(s) s'ils ne sont pas en silicone.
5. Faites bouillir une grande quantité d'eau (il faut que l'eau arrive à la moitié de la hauteur du plat du flan). Versez l'eau dans un plat à gratin plus grand que le plat du flan et enfournez pour 1h environ. Il faut que la pointe du couteau soit un peu humide.

Le temps de cuisson dépend du contenant, si vous faites des mini flans, le temps est nécessairement réduit et sera plutôt de 40 minutes. Mais si vous faites votre flan dans un plat commun, ce sera plutôt 1h. Il faut que la pointe du couteau soit un peu humide en ressortant.

Envoyez ce flan avec une salade verte tout simplement.