

# MINIFLANS AUX LÉGUMES

**Nombre de personnes: 4**

**Temps de préparation: 1 heure**

## Ingrédients:

- CREME FRAICHE	10 cl
- LAIT	5 cl
- OEUF(S)	2
- SEL	
- POIVRE	
- COURGETTE(S)	½
- MENTHE FRAICHE	10 feuilles
- EPINARDS SURGELÉS	100g
- NOIX DE MUSCADE	½ c à café
- CAROTTE(S)	1
- CUMIN EN POUDRE	½ c à café

## Recette:

- Faites décongeler les épinards.
- Pelez et coupez la carotte en petits dés (cubes de 0.5 cm). Faites-les blanchir dans de l'eau salée 5 bonnes minutes.
- Coupez la courgette en petits dés (cubes de 0.5 cm). Faites-les blanchir dans de l'eau salée 1 ou 2 minutes.
- Ciselez les feuilles de menthe.
- Préchauffez le four sur 180°C.
- Dans saladier, mélangez les œufs, la crème et le lait. Salez et poivrez.
- Répartissez les légumes dans les verrines :
  - o *Verrines aux courgettes* : placez les courgettes et la menthe dans chaque verrine, salez légèrement.
  - o *Verrines aux carottes* : placez les carottes et une pincée de cumin dans chaque verrine.
  - o *Verrines aux épinards* : placez les épinards et une pincée de muscade dans chaque verrine.
- Répartissez le mélange aux œufs dans chaque verrines.
- Faites-les cuire au bain-marie pendant 15 minutes au four chaud à 160°C.

## Remarque:

Pour 3 x 4 verrines

