



FLAN D'AUBERGINE



INGRÉDIENTS

POUR 6 PERSONNES

2 aubergines
2 œufs
30mL de crème légère à 12MG
1 petite gousse d'ail
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
Thym
Sel, poivre

PRÉPARATION

- Lavez les aubergines, épluchez-les et coupez-les en dés.
- Faites-les revenir 5 minutes dans l'huile d'olive, avec l'ail pressé, le thym, du sel et du poivre.
- Ajoutez un peu d'eau et faites-les cuire à l'étouffée 20 minutes environ.
- Préchauffez votre four à 180°C (th.6)
- Mixez les aubergines cuites puis ajoutez les œufs battus en omelette et la crème, mélangez.
- Versez la préparation dans des moules individuels.
- Enfournez 20 minutes (40 pour un gros moule).

Notes :

GIRINON AMÉLIE

Diététicienne - Nutritionniste

06-33-83-21-69 / ag.dieteticienne@gmail.com

www.agdiet-psyhonut.com