

FLAN DE BROCOLIS

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 100ml de crème fraîche liquide entière
- 1 bouquet de brocolis
- Noix de muscade
- Sel et poivre

Équivalences :

1 portion de fruits et légumes

½ portion de VPO

½ portion de produit laitier

½ portion de matière grasse



- Couper les bouquets du brocolis, les disposer dans un récipient avec un fond d'eau et mettre au micro-onde pendant environ 10 minutes. Egoutter.
- Dans un saladier, battre les œufs, la crème et le lait. Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade râpée.
- Mettre les brocolis ainsi que la préparation à base d'œufs dans une terrine en silicone ou dans un plat allant au micro-onde, on dans des moules individuels en silicone et enfourner 5 minutes à 850/900 watt.
- Laisser reposer une à deux minutes avant d'ouvrir.
- Mettre au réfrigérateur et servir frais (possible de servir avec une sauce fromage blanc et ciboulette).

POMME DE TERRE FARCIE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 grosses pommes de terre à chair ferme
- 3 tranches de fromage à raclette
- 200g de lardons fumés
- Crème fraîche épaisse à 15%
- Ciboulette ciselée
- Sel, poivre



Équivalences :

1 portion de féculents

½ portion de VPO

½ portion de produit laitier

½ portion de matière grasse

Préparation :

- Laver les pommes de terre sans les peler puis les placer dans un four adapté à la cuisson au micro-onde. Ajouter ½ verre d'eau dans le four, couvrir le tout et faire cuire à puissance maximale pendant environ 15 à 20 minutes.

- Placer les lardons dans du papier absorbant et les faire cuire 3 minutes à 700 watt.
- Couper la partie supérieure des pommes de terre et les creuser à l'aide d'une petite cuillère.
- Ajouter dans chaque pomme de terre 1 cuillère à soupe de crème fraîche, 2 lamelles de fromage à raclette et quelques lardons.
- Poivrer.
- Remettre au four micro-onde pour 2 à 3 minutes.
- Parsemer de ciboulette ciselée juste avant de servir.

COMPOTE DE POMMES

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 6 pommes
- Cannelle (quantité selon le goût)

Équivalences :

1 portion de fruit et légumes



Préparation :

- Eplucher les pommes et les couper en petits cubes.
- Les déposer dans un plat allant au micro-onde et saupoudrer de cannelle. Mélanger le tout.
- Couvrir le plat d'un film étirable.
- Faire cuire 10 à 15 minutes selon la puissance du four.
- Mélanger et écraser à l'aide d'une fourchette (ou mixer).
- Servir tiède ou frais selon votre goût.