

# Flan aux légumes

## Ingrédients pour 4 à 5 parts :

- 400 g de légumes de votre choix (brocolis, brunoise de légumes, ratatouille)
- 40 cl de lait demi-écrémé
- 3 œufs
- sel, poivre et des épices de votre choix.
- en option : 100g de dés de jambon ou 50g de chorizo



## Préparation :

1. Faites revenir les légumes , ici les oignons et l'ail ont été émincés et ajoutés au mélange de légumes surgelés avec des épices (mélange paprika, cumin et curry).
2. Préchauffez le four à 200°C.
3. Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez le lait, salez et poivrez.
4. Versez les légumes dans le plat, ajoutez l'appareil et enfournez pour 30 minutes à 200°C. Accompagné d'une salade verte, je suis sûre que vous aimerez ce flan version salée !



[fannydieteticienne.fr](http://fannydieteticienne.fr)