

Flan de carottes et légumes *(Recette pour 4 personnes)*

Ingrédients :

500g de carottes
2 oeufs
200g de petits-pois
200g d'haricots verts
10g de beurre

Béchamel :
20g de beurre
20g de farine
250ml de lait ½ écrémé
25ml de jus de petits-pois
Sel, poivre et muscade (produits hors BQP)

Préparations :

Préchauffer le four à 180°C

Préparer le flan de carottes :

Laver et éplucher les carottes. Les couper en rondelles et les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Egoutter les carottes et les refroidir à l'eau froide. Mixer les carottes en purée. Ajouter les œufs entiers et rectifier l'assaisonnement.
Beurrer des ramequins et les remplir avec la préparation.
Cuire 25 min au four dans un bain marie.

Préparer la sauce :

Dans une casserole, faire un roux avec le beurre et la farine. Ajouter progressivement le lait en délayant bien le mélange à l'aide d'un fouet. Ajouter le jus de petit-pois afin d'obtenir une sauce onctueuse. Y ajouter les haricots coupés et les pois.

Démouler les flans de carottes et nappez-les avec la sauce aux légumes.

Budget pour la recette du flan de carottes et légumes

Description du produit	Prix du produit BQP	Prix de revient pour la recette
Carottes 2lbs	1.09 €	0.55 €
Œufs brun volières des îles 1dz	3.69 €	0.61 €
St-Eloi Haricots verts très fin 4/4 250g	1.99 €	1.59 €
St-Eloi pois très fin 4/4 250g	1.99 €	1.59 €
Beurre ½ sel Paysan Breton 250g	2.09 €	0.25 €
Lait ½ écrémé Even 1l	1.19 €	0.30 €
Farine blé type 55 1kg	1.19 €	0.02 €
Coût total de la recette		4.91 €
Prix de revient par personne		1.23 €