

LES RECETTES DU CHEF !



FLAN AUX LÉGUMES DU SOLEIL



Ingrédients pour 4 petits flancs :

- 1 œuf
- 150ml de lait entier
- 2c à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de **velouté HP Légumes du soleil**
- 40g de gruyère râpé

Préparation :

- 1- Préchauffer le four à 210°C.
- 2- Diluer le contenu du sachet de **Velouté HP Légumes du soleil**
- 3- Ajouter l'huile, l'œuf et le gruyère râpé
- 4- Mélanger tous les ingrédients
- 5- Beurrer et fariner les moules
- 6- Verser la préparation
- 7- Laisser cuire pendant 20 min.

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

- Energie : 208 Kcal
- Protéines : 10 g



Veloutés HP/HC Tonusline
Existe en 4 recettes : légumes variés, légumes du soleil, potiron et crème de champignon



www.tonusline.com

Nos diététiciens sont à votre écoute pour toutes vos questions concernant la prise en charge de la dénutrition.

Contactez-nous au **03.85.69.07.80**

Nutrisens
MEDICAL