

Petits flans aux légumes soyeux

Ingrédients

- 1 brique de tofu soyeux (345 g.)
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 4 oeufs
- muscade
- 1 filet d'huile d'olive
- sel et poivre



Recette

1. Râper les légumes et hacher l'oignon et l'ail.
2. Faire revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive pour qu'il rendent le maximum de leur eau.
3. Battre le tofu soyeux jusqu'à ce qu'il soit en pâte lisse. Ajouter les oeufs, la muscade. Saler et poivrer. Bien mélanger.
4. Incorporer les légumes à la préparation.
5. Verser dans des moules à muffins en silicone. Faire cuire au four à 180° durant 40 minutes.
6. Démouler et laisser égoutter sur du papier absorbant. Laisser refroidir au frigo.

