

Petits flans au surimi

Ingrédients

20 bâtonnets de surimi

3 oeufs

3 portions de fromage allégé **vache qui rit**

100 g de lait

du persil

du sel, du poivre, du piment doux

Mettre le lait, les oeufs et les trois portions de fromage dans le bol du thermomix avec le sel, le poivre et le piment doux.

Mixez une minutes en augmentant progressivement la vitesse de 7 à 9 puis 10.

Ajoutez le persil et les bâtonnets de surimi et mixez 5 sec/ vit 5.

Répartir la préparation dans des mini moules à cake en silicone.

Préchauffez le four à 200° pendant 10 minutes (à adapter à votre four) puis enfournez pour 30 minutes (toujours suivant votre four).



<http://atablecheznatt.canalblog.com>