

# FLAN DE LÉGUMES AU QUINOA



## UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



**Quinoa de France**  
2,5 kg



**Quinoa BIO**  
2,5 kg



**4**  
PERS.



**15**  
MIN.



**45**  
MIN.

## INGRÉDIENTS

- 200 g de Quinoa Vivien Paille
- 300 g de légumes coupés en dés
- 20 cl de crème fraîche ou moitié lait et crème
- 1 c.s de farine de maïs
- 2 œufs
- Sel, poivre et persil
- 30 g de gruyère râpé.

## ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Rincer le Quinoa Vivien Paille à grande eau et l'égoutter. Le cuire en méthode « absorption totale » dans 2 fois son volume d'eau. (12 à 14 minutes).
2. Mélanger les œufs, la crème et le lait, le quinoa, rajouter la farine de maïs et les légumes, assaisonner.
3. Verser dans des petits ramequins.
4. Recouvrir de gruyère et mettre au four 200° 15/20 minutes (à surveiller).