Santé naturelle, tout simplement

Pour régaler les petits et les grands

Ingrédients pour 6 flans

- 1 bouquet de jeunes blettes
- 100 g de flocons d'épeautre
- 30 cl de lait entier frais
- 3 œufs
- 30 g de graines de tournesol
- 3 g de galanga (ou plus selon votre goût)
- 2 g de Pyrèthre d'Afrique
- Sel
- Huile d'olive

Préparation

1. Préchauffez votre four à 175°
2. Lavez les blettes, enlever les extrémités des côtes
3. Emincez-les
4. Faites les revenir dans une sauteuse avec un filet d'huile et un peu de sel
5. Mélangez les flocons d'épeautre, le lait, les œufs, les graines et les épices
6. Ajoutez les blettes
7. Versez le tout dans des moules à muffins ou dans des cocottes ou encore dans un moule à cake (dans ce cas adapter le temps de cuisson)
8. Enfournez pendant 25 mn
9. Servez sur un lit de salade

Flan aux blettes . graines de tournesol . épices

« Le galanga a beaucoup de vertus ». « Le pyrèthre d'Afrique diminue les substances putrides présentes dans l'organisme et produit un sang de qualité » Hildegarde de Bingen