

**Flan au chou-fleur et au thon**

[](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2020/01/flan-au-chou-fleur-et-au-thon-p1220394-r.jpg) **Pour 6 Croquants-Gourmands**

**- 1** [**chou-fleur**](https://recettes.de/chou-fleur)  
**- 140 g de** [**thon**](https://recettes.de/thon) **au naturel bien égoutté**  
**- 200 g de** [**fromage blanc**](https://recettes.de/fromage-blanc) **(**[**faisselle**](https://recettes.de/faisselle) **pour moi)**  
**- 3 œufs**  
**- 100 g de** [**comté**](https://recettes.de/comte) **râpé**  
**- noix de** [**muscade**](https://recettes.de/muscade)  
**- sel & poivre du moulin**  
**- 2 càs de** [**persil**](https://recettes.de/persil) **haché**

**Empreintes mini tablettes ou muffins... ou encore un moule à cake**

**Préchauffage du four à 190°C** [Position four chaleur tournante _png](http://croquantfondantgourmand.com/wp-content/uploads/2014/01/Position-four-chaleur-tournante-_png.jpg)  
  
Débarrasser le chou-fleur de ses feuilles et grosses côtes et le détailler en fleurettes. Les laver soigneusement puis les mettre dans une casserole et les couvrir d'eau froide salée.  
Porter à ébullition puis laisser cuire à frémissement pendant 15 à 20 minutes.  
Égoutter et déposer 500 g de fleurettes dans un mixeur.  
Ajouter le thon et mixer.  
Incorporer le fromage blanc, les œufs et le fromage râpé.  
Assaisonner d'une grosse pincée de muscade, de sel et de poivre.  
Mixer finement.  
Et là, j'ai eu envie d'un peu de couleur, alors j'ai ajouté du persil.  
Répartir la pâte dans les moules.  
Enfourner pour 30 à 35 minutes   
La cuisson peut aussi se faire dans un moule à cake,  
il faudra alors cuire pendant une quarantaine de minutes.  
Laisser tiédir un peu avant de démouler sur une grille.  
Je les ai servis tièdes avec une salade.