

# Flan épinards saumon



## INGRÉDIENTS

- 500g de pousses d'épinards
- 300g de filet de saumon, déjà cuit
- 5 œufs
- 400g de fromage blanc
- 50g de flocons d'avoine
- 2 échalotes
- huile d'olive, sel, poivre

## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle. Peler et émincer finement les échalote, puis, les faire suer.

Lorsqu'elles sont translucides, ajouter les pousses d'épinards rincées et égouttées jusqu'à les faire « tomber ».

Dans un saladier, battre les œufs avec le fromage blanc.

Saler, poivrer puis ajouter le saumon émietté ainsi que les épinards bien égouttés.

Verser la préparation dans un moule et enfourner 40 minutes.

### Atouts nutritionnels

Cette recette apporte des fibres et des sources d'oméga 3, éléments nécessaires à la régulation de la glycémie et au bon fonctionnement cardio-vasculaire.

### Valeurs nutritionnelles

Pour 1 portion :

**313 Kcal**

**Protéines : 25.8g**

**Glucides : 8g**

**Lipides : 18.6g**