

# Flan thon épinard

## Flan thon épinard

Un plat simple à préparer. Vous pouvez le consommer aussi bien en entrée, accompagné de crudités, qu'en plat avec des pâtes ou du riz.

Ce flan peut vous faire plusieurs repas, le midi plutôt que de manger une salade achetée dans le commerce ou des plats tout prêts, découpez quelques tranches du flan, ajoutez du riz, en entrée quelques crudités et pour finir un yaourt avec un fruit cuit. Une bonne base pour vous concocter un repas équilibré riche en fibres et protéines.

Allez, en cuisine ! Équipez-vous cette fois-ci de votre ouvre-boîte, on reste dans du facile et rapide, mais toujours bon et sain !







