FLAN SEMOULE AUX MIRABELLES

Dimanche 26 Janvier 2020

Pour un goûter, un repas sur le pouce, un en cas ou pour compléter un repas trop léger :

Flan semoule aux mirabelles pour 2 personnes et 6sp vert
– 5spl bleu
– 5 spv violet
par part

-100 g de mirabelles fraiches ou surgelées *

-300 ml de lait écrémé *

-1 œuf moyen *

-40 g de semoule fine

-1 cuillerée à soupe de caramel liquide

-35 g de sugarly (sucralose)

-quelques gouttes d’extrait de vanille

Chauffer le lait puis verser en pluie la semoule. Cuire 2 minutes en remuant doucement. Stopper la cuisson, rajouter le sucralose et
l’extrait de vanille. Bien mélanger

Laisser refroidir en remuant de temps en temps.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Une fois tiède, rajouter l’œuf en mélangeant bien puis les mirabelles

Napper un plat en silicone allant au four avec le caramel puis verser la préparation

Cuire 40 à 45 minutes

Laisser refroidir puis mettre au frais 3 heures minimum

Démouler et servir

Pour 2 parts, les portions sont bien gourmandes

Ce dessert convient pour 3 personnes et compter 4sp vert □-3spl bleu□- 3spv violet□ et même pour 4. Dans ce dernier cas, compter 3sp vert □-2 spl bleu□ – 2 spv violet□

Bien entendu, en plein hiver j’ai utilisé des mirabelles surgelées préalablement décongelées

Pour 16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)
-fan semoule aux mirabelles (6sp □-
5spl bleu□ – 5
spv violet □).
Total : 8sp vert □-7spl
bleu□-7 spv
violet□

C’est un goûter gourmand

Très belle journée à toutes et tous

Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light .fr

Tous droits réservés