

FLANS PRUNEAUX BANANES

Dimanche 29 Avril 2018

Un dessert peut être riche en pp,spl mais complétant bien un repas léger

Flan pruneaux bananes pour 2 personnes et 6pp-5spl par part

- 6 pruneaux dénoyautés
- 2 bananes frécinettes*
- 1 sachet de thé noir
- 2 œufs moyens*
- 100 g de crème à 4 %
- 1 cuillerée à soupe rase de maïzena
- 15 g de sucralose
- 5 g de beurre à 41 %

Préparer le thé et réhydrater les pruneaux minimum 1 heure.
Bien les égoutter

Préchauffer le four 200°

Beurrer 2 petits plats à gratin et répartir dedans les pruneaux et les bananes coupées en rondelles



Délayer la maïzena dans un peu de crème puis rajouter le restant de crème

Fouetter ensemble les œufs et le sucralose puis verser la crème tout en continuant à fouetter

Verser sur les fruits et enfourner 25 minutes



Servir tiède ou froid mais c'est meilleur tiède



Pas de frécinettes, remplacer par une petite banane

Pour le repas : asperges + vinaigrette (1pp- 1 sp) -sole en papillote et ses légumes (5pp- 4 spl -recette du 15 01 2017) - flan pruneaux bananes (6pp- 5 spl). Total: 12 pp- 10 spl

Très bon dimanche hélas pluvieux

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés