

FLAMUSSE POMME CANNELLE

Dimanche 02 Février 2020

Aujourd'hui c'est la chandeleur mais pour les crêpes, il faudra attendre la semaine prochaine car la recette d'aujourd'hui correspond au dimanche 26 janvier

Flamusse pomme cannelle pour 2 personnes et 5sp vert □ -3spl bleu□ -3spv violet□par part

-2 pommes reinette du Canada*

-125 ml de lait écrémé *

-2 œufs moyens *

-15 g de farine

-10 g de beurre à 41 %

-20 g de sugarly (sucralose)

-cannelle

-1 nuage de sucre en poudre

Peler les pommes, les évider et les couper en lamelles fines à la mandoline

Fondre le beurre dans une poêle antiadhésive chaude et verser les lamelles de pommes

Les faire revenir 5 minutes en les remuant de temps en temps sur feu assez vif

Les saupoudrer de cannelle

Fouetter ensemble la farine et les œufs. Rajouter le sucralose et verser le lait froid tout en continuant à

fouetter

Verser dans la poêle sur les pommes et laisser cuire en omelette tout en baissant le feu pendant 5 minutes

Retourner sur une assiette, faire glisser dans la poêle puis cuire l'autre face 3 minutes

Glisser la flamusse sur une assiette et la servir chaude saupoudrée d'un nuage de sucre en poudre et de cannelle



Comme j'ai limité le beurre, mes pommes ont un peu attaché d'où

la nécessité de prendre une bonne poêle antiadhésive ou une feuille de cuisson

En fait, c'est une sorte d'omelette aux pommes mais vous pouvez prendre d'autres fruits et c'est un dessert copieux

Pour les petits appétits, couper la flamusse en 4 et compter

3 sp vert □- 1spl bleu□-1 spv violet□

Pour le repas du soir : potage de potimarron lentilles corail avec 50 g de skyr 0% (2 sp vert □

-0spl bleu□ -0spv

violet□) -1 tranche de jambon dégraissé (1sp vert bleu violet □□□)

-flamuse pomme cannelle (5sp vert □

-3spl bleu□ – 3spv

violet□).

Total : 8sp vert □-

4spl bleu□- 4spv

violet□

Très bon dimanche à toutes et tous et que sautent les crêpes !

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés