

# FLANS BUTTERNUT POMME ORANGE

Dimanche 17 Janvier 2021

*Très rassasiant !*

Flans butternut pomme orange pour 2 personnes et 5 sp vert ☐  
-3 spl bleu☐ -3 spv violet☐ par personne

- 200 g de chair de butternut\*
- 100 g de pomme pelée, reinette du Canada\*
- 1 orange bio \*
- 15 g de farine
- 2 œufs \*
- 100 ml de lait écrémé \*
- 25 g de sugarly en poudre (sucralose)
- 1 cuillerée à café de cassonade
- 10 g de beurre à 41%
- extrait de vanille

*Détailler la chair de butternut et la pomme en petits dés et les cuire à petit feu et à couvert dans le lait jusqu'à l'obtention d'une purée à mixer avec quelques gouttes d'extrait de vanille pour obtenir une crème lisse.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Ajouter à la crème obtenue la farine, les œufs battus en omelette, le sugarly et le zeste de l'orange et bien mélanger.*

*Beurrer deux petits ramequins et les remplir de la préparation précédente.*

*Saupoudrer de cassonade.*

*Enfourner pendant 30 minutes.*

*A servir tiède ou froid.*



*Comptez une vingtaine de minutes pour bien compoter les dés de butternut et de pomme en surveillant que ça ne brûle pas sinon rajoutez un peu de lait.*

*Pour la pause 16 h : thé sencha sans sucre (0 sp) -flan butternut pomme orange (5 sp vert ☐ -3 spl bleu☐ -3 spv violet☐) -1 biscuit sec (1 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 6 sp vert☐ -3 spl bleu☐ -3 spv violet☐*

*Très bon dimanche à vous toutes et tous*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***