

# FLAN NORMAND

Dimanche 04 Avril 2021

*C'est Pâques mais pas de chocolat pour ce dessert :*

*Flan normand pour 2 personnes et 6 sp vert □ -4 spl bleu□ -4 spv violet□ par part*

*-1 belle pomme reinette du Canada\**

*-2 oeufs moyens \**

*-200 ml de lait écrémé*

*-30 g de farine*

*-25 g de sugarly en poudre (sucralose)*

*-5 g de beurre à 41%*

*-2 cuillérées à café de Calvados*

*-1 pincée de cannelle*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer deux ramequins.*

*Fouetter les oeufs avec le sugarly et la cannelle puis rajouter la farine toujours en fouettant pour finir avec le lait jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.*

*Parfumer cette pâte avec le Calvados.*

*Peler la pomme et la couper en petits dés et garnir les 2 ramequins.*

*Verser la pâte dans chaque ramequin et enfourner 30 minutes*

*Servir chaud ou tiède.*



*Si vous les faites en avance, vous pouvez les réchauffer 8 minutes au four température 150°.*

*Si votre flan n'est pas assez doré, mettez sur la position gril de votre four pendant 2 à 3 minutes.*

*Les portions sont importantes et vous pouvez à partir de cette recette préparer 4 flans plus petits mais suffisants. Comptez alors 3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□.*

*Pas de Calvados ? Vous pouvez remplacer par du rhum, du Cognac, de l'Armagnac etc.*

*Pour la pause de l'après-midi : thé sencha sans sucre et une part de flan normand pour 6 sp vert □-4 spl bleu□ -4 spv violet□*

*Très bon dimanche et joyeuses Pâques à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**