

FLAN POMME VANILLE CANNELLE

Vendredi 17 mars 2023

Comme un souvenir d'enfance :

Flan pomme vanille cannelle pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part

*-1 grosse pomme *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-100 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

*-2 œufs moyens * : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-2 cuillérées à café de maïzena : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-25 g de sugarly roux en poudre : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-quelques gouttes d'extract de vanille Bourbon

-1 petite cuillérée à café de cannelle

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Ôter le cœur de la pomme avec un vide-pomme et la peler. Couper des tranches fines à déposer dans 2 ramequins beurrés allant au four.

Fouetter ensemble les œufs et le sugarly.

Délayer la maïzena dans le lait froid.

Verser le lait maïzena dans la préparation œufs sugarly avec la vanille en fouettant et remplir les ramequins.

Saupoudrer de cannelle.

Enfourner 25 minutes.

Sortir les flans et les laisser refroidir.



J'ai tranché la pomme avec une mandoline (attention aux doigts mais il existe des gants spéciaux pour éviter de se couper).

J'ai pris une pomme reinette du Canada qui supporte bien la cuisson.

Le flan se déguste tiède ou froid.

Pour le repas : carpaccio de concombre et de radis noir à la crème (1 sp vert bleu violet – 1 psp – recette du 27 09 2019) – truite au fenouil (4 sp vert – 1 spl bleu – 1 spv violet – 1 psp - recette du 17 11 2020) – 100 g de riz complet cuit (3 sp vert – 3 sp bleu – 0 spv violet – 3 psp) – flan pomme vanille cannelle (5 sp vert – 3 spl bleu

– 3 spv violet – 3 psp). Total : 13 sp vert – 8 spl bleu
– 5 spv violet – 8 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés