

# FLAN POIRE FIGUE

*Dimanche 23 octobre 2022*

*Douceur automnale :*

***Flan poire figue pour 4 personnes et 4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐ par part***

*-60 g de farine d'orge mondé : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

*-20 g de farine de lupin : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

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

*-250 ml de lait écrémé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

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

*-25 g de sugarly en poudre (sucralose): 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-Quelques gouttes d'extrait de vanille Bourbon*

*-1 grosse poire\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-4 figes fraiches \*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

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

*Mélanger dans un saladier les farines préalablement tamisées et rajouter les œufs, le sugarly .*

*Fouetter en versant le lait jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.*

*Parfumer avec quelques gouttes d'extrait de vanille Bourbon.*

*Rajouter la poire pelée et coupée en petits dés et les figes*

*coupées en tranches.*

*Beurrer un moule même en silicone et posé sur une plaque du four.*

*Verser la préparation et enfourner 40 minutes.*



*Laisser refroidir et démouler.*



*Vous pouvez prendre une farine de blé standard pour faire ce flan mais j'essaie de faire des recettes à indice glycémique bas d'où l'emploi de farines achetées en magasins bio et à IG faible.*

*Pour ce genre de préparation, je beurre très légèrement mon moule afin que le flan n'attache pas même avec un moule en silicone.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) - 1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert□ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 1 part de flan poire figue (4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□). Total : 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□*

*Recalculez bien la recette en fonction de vos propres perso points psp□.*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***