

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