

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