

FLAN SEMOULE AUX MIRABELLES

Dimanche 26 Janvier 2020

Pour un goûter, un repas sur le pouce, un en cas ou pour compléter un repas trop léger :

Flan semoule aux mirabelles pour 2 personnes et 6sp

vert ☐

– 5spl bleu☐

– 5 spv violet☐

par part

-100 g de mirabelles fraîches ou surgelées *

-300 ml de lait écrémé *

-1 œuf moyen *

-40 g de semoule fine

-1 cuillère à soupe de caramel liquide

-35 g de sugarly (sucralose)

-quelques gouttes d'extract de vanille

Chauffer le lait puis verser en pluie la semoule. Cuire 2 minutes en remuant doucement. Stopper la cuisson, rajouter le sucralose et

l'extract de vanille. Bien mélanger

Laisser refroidir en remuant de temps en temps.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Une fois tiède, rajouter l'œuf en mélangeant bien puis les mirabelles

Napper un plat en silicone allant au four avec le caramel puis verser la préparation



Cuire 40 à 45 minutes

Laisser refroidir puis mettre au frais 3 heures minimum

Démouler et servir



Pour 2 parts, les portions sont bien gourmandes

Ce dessert convient pour 3 personnes et compter 4sp vert
 □-3spl bleu□- 3spv violet□ et même pour 4. Dans ce
 dernier cas, compter 3sp vert □-2 spl bleu□ – 2 spv violet□

Bien entendu, en plein hiver j'ai utilisé des mirabelles
 surgelées préalablement décongelées

Pour 16 h : thé à la menthe sans sucre (0sp) -10 g de
 pignons de pin (2sp vert bleu violet □□□)

-fan semoule aux mirabelles (6sp □-
 5spl bleu□ – 5
 spv violet □).

Total : 8sp vert □-7spl
 bleu□-7 spv
 violet□

C'est un goûter gourmand

Très belle journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light .fr**

Tous droits réservés