

# 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 cuillerées 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'extrait de vanille Bourbon*

*-1 petite cuillerée 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***