

FLAN VANILLE CITRON

Dimanche 20 Décembre 2020

Un petit goût d'enfance :

Flan vanille citron pour 4 personnes et 6 sp vert ☐ – 3 spl bleu – ☐ – 3 spv violet ☐ par part

-500 ml de lait écrémé *

-4 oeufs moyens*

-10 g de beurre à 41%

-50 g de maïzena

-50 g de sugarly en poudre(sucralose)

-1 citron bio*

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Préchauffer le four 180° (th6) et beurrer 4 ramequins.

Brosser le citron sous l'eau froide et prélever le zeste.

Fouetter les oeufs avec le sucralose jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Rajouter la maïzena toujours en fouettant et le lait tiédi.

Verser quelques gouttes d'extrait de vanille et le zeste. Bien mélanger.

Remplir les ramequins et enfourner 30 minutes.

Les sortir du four et les laisser refroidir.

À garder au frais.



Personnellement, j'ai rajouté quelques gouttes d'extrait de citron pour corser le goût.

Avec des ramequins plus petits, vous pouvez en faire 6 et comptez 4 sp vert ☐, 2 sp en bleu et violet☐☐

Pour le repas du soir : potage de courgettes chou chinois à la faisselle 0% (1 sp vert☐ -1 sp bleu☐ -0 spv violet☐) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert☐-0 spl bleu☐ -0 spv violet☐) -épinards (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 flan vanille citron (6 sp vert☐-3 spl bleu☐-3 spv violet☐). Total :8 sp vert☐ -4 spl bleu☐-4 spv violet☐

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés