

PETITS FLANS AUX FRAMBOISES

Lundi 25 juillet 2016

PETITS FLANS AUX FRAMBOISES



Un petit dessert sans prétention mais une note sucrée en fin de repas

Petits flans aux framboises : 4 parts et 1pp- 2 sp par part

-350 ml de lait écrémé*

-2 sachets de poudre pour flan framboise bio

-1 cuillerée à soupe de lait en poudre

-1 barquette de framboises*

-1 c à café d'édulcorant liquide

Délayer à froid la poudre framboise dans le lait puis apporter à ébullition 2 minutes en tournant bien. Rajouter la poudre de lait, l'édulcorant. Bien mélanger et verser dans 4 ramequins.

Faire prendre au frais et rajouter des framboises au moment de servir.

Pour un repas : velouté froid concombre menthe (5pp- 5 sp)-1 brochette de poulet (3pp- 2 sp)-100 g de frites actifry (3pp-3

sp) -1 flan aux framboises (1 pp- 2 sp).Total : 12 pp- 12 sp

Bon lundi