

FLAN POIRE FIGUE

Dimanche 23 octobre 2022

Douceur automnale :

Flan poire figue pour 4 personnes et 4 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 3 psp☐ par part

-60 g de farine d'orge mondé : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐

-20 g de farine de lupin : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

*-2 œufs moyens * : 5 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-250 ml de lait écrémé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-25 g de sugarly en poudre (sucralose): 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-Quelques gouttes d'extrait de vanille Bourbon

-1 grosse poire : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-4 figes fraiches *: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Mélanger dans un saladier les farines préalablement tamisées et rajouter les œufs, le sugarly .

Fouetter en versant le lait jusqu'à l'obtention d'une pâte fluide.

Parfumer avec quelques gouttes d'extrait de vanille Bourbon.

Rajouter la poire pelée et coupée en petits dés et les figes

coupées en tranches.

Beurrer un moule même en silicone et posé sur une plaque du four.

Verser la préparation et enfourner 40 minutes.



Laisser refroidir et démouler.



Vous pouvez prendre une farine de blé standard pour faire ce flan mais j'essaie de faire des recettes à indice glycémique bas d'où l'emploi de farines achetées en magasins bio et à IG faible.

Pour ce genre de préparation, je beurre très légèrement mon moule afin que le flan n'attache pas même avec un moule en silicone.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) - 1 tranche de jambon de poulet (1 sp vert□ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de petits pois (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – 1 part de flan poire figue (4 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□). Total : 6 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□

Recalculez bien la recette en fonction de vos propres perso points psp□.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés