

FLANS A LA BANANE

Dimanche 16 Septembre 2018

Un petit côté régressif :

Flans à la banane pour 3 personnes et 4pp-3spl par part

-1 belle banane*

-2 œufs moyens*

-60 g de farine

-300 ml de lait écrémé*

-15 g de sucralose

-1 cuillère à café de rhum

-quelques gouttes d'extrait de vanille

Préchauffer le four 200°

Fouetter ensemble les œufs avec le sucralose puis rajouter la farine tamisée

Verser petit à petit le lait tout en continuant à fouetter

Rajouter le rhum et l'extrait de vanille

Verser dans trois ramequins et poser dessus la banane coupée en tranches



Enfourner 30 minutes

Laisser tiédir



Personnellement je préfère tiède et si vous les préparez à l'avance, un petit tour rapide dans le four et c'est bon

Tamisez bien la farine pour ne pas avoir de grumeaux sinon un petit coup de mixer plongeant

Pour la quantité de sucralose, c'est selon vos goûts. Je n'aime pas trop sucré

Pour le repas du soir : salade composée : tomates ,100 g de macédoine, jambon dégraissé, frisée +1 c à c d'huile (4pp-2spl) -flan à la banane (4pp-3 spl). Total : 8pp-5spl

Très bon dimanche

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés