

FLAN AUX POMMES

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : 8 ramequins

- 500ml de lait écrémé
- 4 Oeufs
- 1 CS Extrait de Vanille
- 3 CS d'édulcorant ou 30g de Sucre en Poudre
- 3 Pommes
- 1 Sachet de Sucre Vanillé

> 128 Kcal le flan aux pommes (Edulcorant)

> 141 Kcal le flan aux pommes (Sucre)

Recette :

> porter à ébullition le lait dans une casserole

• (Au Thermomix : 5 Min / 100°C / Vit 1)

> Rajouter l'extrait de vanille au lait > Mélanger

> Battre les oeufs et l'édulcorant (ou le Sucre) dans un récipient

• (Au Thermomix : 2 Min / 100°C / Vit 3)

> Verser le lait chaud sur les oeufs battus

> Eplucher et couper les pommes en morceaux

> Placer les morceaux de pommes dans des ramequins

supportant la chaleur du four

> Verser la préparation dans les ramequins sur les pommes

> Soudrager les ramequins de Sucre Vanillé

> Placer les ramequins dans un plat en verre et verser de l'eau à hauteur des ramequins > Enfourner au bain marie 50 Min à 180°C