

# FLAN LÉGER AU CHOCOLAT

La cuisine de Laëty

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

Ingrédients : ( 6 parts )

- 50g de Chocolat Noir Dessert
- 500g de Lait écrémé
- 3 Oeufs
- 4 Stick Canderel

> [110 Kcal le flan](#) > [663 Kcal la recette entière](#)

Recette :

- > Faire chauffer le lait dans une casserole ou 2min au Micro-Onde à 1000W ( J'ai utilisé le Pichet Microware de Tupperware )
- > Dans un bol, Fouettez les oeufs et le Canderel
- > Faire fondre le chocolat 3x30 secondes au Micro-Onde à 1000W ( J'ai utilisé le Pichet Microware de Tupperware )
- > Verser le lait sur la préparation aux oeufs et le Chocolat fondu
- > Fouetter
- > Verser le mélange dans les pots de la multidélices pour une cuisson à la yaourtière et dans des ramequins pour une cuisson au four
  - >> Cuisson à la MultiDélices :
  - > Mettre de l'eau dans le réservoir > Programmer p4 45 Min
  - >> Cuisson au four :
  - > Placer les ramequins dans un plat, et remplissez le plat d'eau à hauteur des pots pour une cuisson au Bain Marie
  - > 45 min à 160°C > Placer les pots ou ramequins au réfrigérateur