

## DESSERT DIETETIQUE

### FLAN A LA VANILLE

#### Ingrédients pour 6 personnes

- 65 cl de lait bio demi-écrémé Lactel
- 3 œufs
- 2 jaunes d'œufs
- 180 gr de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé



#### Préparation

Versez le lait dans une casserole et portez-le à ébullition.

Dans une terrine, travaillez les œufs, les jaunes d'œufs, le sucre semoule et le sucre vanillé. Versez le lait bouillant dessus en remuant vivement au fouet.

Partagez la préparation dans les 6 pots.

Versez de l'eau dans le fond d'une sauteuse pour cuire les flans au bain-marie. Faites chauffer 15 minutes. Assurez-vous de la cuisson du flan en piquant une aiguille au centre, celle-ci doit ressortir sèche.

Servez ces flans bien froids.

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	237	9	7	35

**Equivalence => 1 part = 1 càs de matière grasse + 1 portion de fruit + 50g de féculents**