

**FLAN FAÇON PIZZA** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de tomate cerise, crue
- 1 pot moyen de yaourt, lait fermenté ou spécialité laitière, nature (125 g)
- 60 grammes de gruyère râpé
- 1 sachet moyen de mozzarella au lait de vache (125 g)
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 40 grammes de maïzena
- 10 unités d'olive (aliment moyen) (30 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° 1 Chauffez le four th.6 à 180°. 2 Lavez et séchez les tomates cerises. 3 Coupez les olives en rondelles. 5 Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez la maïzena et continuer de battre jusqu'à ce quelle soit bien incorporée. 6 Ajoutez le yaourt, le sel et le poivre et bien mélanger 7 Graissez un moule à manqué, puis versez-y l'appareil à flan. 8 Disposez harmonieusement les tomates cerises, la mozzarella et les rondelles d'olives.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (170 g)	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	273 kcal	14 %
PROTÉINES	10 g	17 g	34 %
GLUCIDES	7 g	11 g	4 %
SUCRES	1 g	2 g	3 %
LIPIDES	10 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	174 mg	297 mg	12 %