



FLAN AUX FRUITS ROUGES - THERMOMIX

 5 minutes 1 heure 8 portions

INGRÉDIENTS

- 5 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g]
- 150 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 150 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 70 grammes de miel
- 450 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 150°C [Th. 5]. Beurrer 8 ramequins et réserver.
- 2° Mettre les oeufs, le lait, la crème liquide, le miel et le sucre vanillé dans le bol, puis mélanger 20 sec/vitesse 4.
- 3° Répartir les fruits rouges sur le fond des ramequins puis verser la préparation dessus. Enfourner et cuire au bain-marie 45 minutes à 150°C.
- 4° Vérifier la cuisson et la prolonger de quelques minutes si nécessaire. Laisser refroidir avant de déguster froid ou à température ambiante.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [128 g]	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	112 kcal	6 %
PROTÉINES	4 g	5 g	10 %
GLUCIDES	10 g	13 g	5 %
SUCRES	10 g	13 g	14 %
LIPIDES	5 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	14 %
SODIUM	36 mg	46 mg	2 %