Justine
Diététicien · 629505150

FLAN À LA BANANE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 3 cuillères à soupe de sucre blanc (30 g)
- 10 grammes de rhum
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 1 unité petite d'orange, pulpe, crue (110 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Éplucher les bananes et les couper en deux dans le sens de la longueur, puis encore en deux dans la largeur.
2° Les faire revenir dans une poêle antiadhésive 1 min de chaque côté.
3° Flamber avec le rhum, puis verser le jus d'orange. Laisser à nouveau cuire 1 min.
4° Mélanger dans un saladier les œufs, le lait et le sucre. Ajouter le jus de cuisson des bananes.
5° Disposer les morceaux de banane dans 4 moules à crème brûlée et y verser la préparation.
6° Poser les moules sur la lèchefrite du four remplie d'eau chaude afin que les fonds soient immergés et faire cuire 20 min au four à 180 °C (th. 6) au bain-marie.
7° Vérifier la cuisson en plantant au centre d'un flan la lame d'un couteau qui doit ressortir sèche. Servir tiède.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (225 g)	% AR
ÉNERGIE	76 kcal	170 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	10 g	21 %
GLUCIDES	10 g	22 g	8 %
SUCRES	9 g	20 g	22 %
LIPIDES	3 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	45 mg	102 mg	4 %