



FLAN EXPRESS AUX MYRTILLES OU FRUITS ROUGES

Tu peux te préparer ce flan pour le dessert de midi ou en collation vers 16h30 c'est super simple à réaliser et super bon !

 5 minutes
 40 minutes
 2 portions

INGRÉDIENTS

- 4 cuillères à soupe de yaourt nature (100 g)
- 10 grammes de sirop d'agave
- 1 unité grande (L) d'oeuf, cru (68 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'amidon de maïs ou féculé de maïs (12 g) MAIZENA
- 2 poignées de myrtille, surgelée, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200 degrés
- 2° Mélanger tous les ingrédients dans un bol sauf la maizena
- 3° Ajouter la féculé de maïs à l'aide d'un tamis pour éviter la formation de grumeaux
- 4° Disposez les fruits rouges (ou myrtilles) surgelés au fond des deux moules recouverts de papier sulfurisé
- 5° Versez la pâte liquide puis enfournez 40 min à 180 degrés.
- 6° Laissez tiédir puis déguster ! Se conserve au frais 5 jours

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (111 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	86 kcal	4 %
PROTÉINES	5 g	6 g	12 %
GLUCIDES	11 g	12 g	5 %
SUCRES	6 g	7 g	7 %
LIPIDES	3 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	54 mg	59 mg	2 %