



FLAN BRIOCHÉ AUX CERISES

Une recette rapide, cuite au micro-ondes. Accompagnez-la d'un yaourt ou d'une boule de glace pour pus de gourmandise.

 15 minutes 2 heures et 25 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 tranches de pain de mie brioché
- 10 cl de lait écrémé
- 1 c. à café d'édulcorant
- 2 oeufs
- 200g de cerises griottes surgelées
- 20 grammes de sucre roux
- 10 grammes de sucre vanillé au sucre de canne

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez les griottes surgelées dans une cocotte en verre avec une tasse à café d'eau et d'édulcorant liquide, couvrez et faites cuire 3 minutes au micro-ondes. Egouttez et réservez le jus.
- 2° Filmz un plat allant au micro-ondes de 16 cm x 10 cm. Déposez y 2 tranches de pain de mie brioché côte à côte puis parsemez de griottes.
- 3° Fouettez les œufs avec le sucre vanillé, délayez avec le lait. Versez la préparation sur les griottes.
- 4° Trempez brièvement les 2 tranches de pain de mie brioché restantes dans le jus de cuisson des griottes. Ajoutez les puis tassez l'ensemble. Couvrez et cuisez 3 minutes au four à micro-ondes à 800 W.
- 5° Saupoudrez d'une cuillère à soupe de vergeoise. Laissez tiédir dans le plat et démoulez. Servez froid

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (136 g)	% AR
ÉNERGIE	138 kcal	187 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	7 g	14 %
GLUCIDES	22 g	30 g	11 %
SUCRES	12 g	17 g	19 %
LIPIDES	3 g	4 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	125 mg	170 mg	7 %