



## *Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !*

---

**TEMPS DE PREPARATION: 25mn**

### **FLAN AU PAIN D'EPICES**

#### **INGREDIENTS:**

300 g de pain d'épices  
1/2 L de lait  
6 œufs  
100 g de sucre semoule  
150 g de raisins secs  
50 g de beurre

**Pour 100g**  
**CALORIES : 185**  
**VALEUR ENERGETIQUE : 28 g**  
**Equivalent Sucre en morceaux : 4,5**

#### **METHODE :**

En voilà une idée originale ! Le Flan au Pain d'épices pourrait faire partie de bien des catégories de pâtisserie, sa valeur énergétique l'élève au statut de meilleur ami du sportif, sans pour autant en oublier les plus gourmands !

Commencez par porter le lait à ébullition, puis hors du feu, ajoutez le pain d'épices coupé en morceaux (Si l'idée vous vient d'en acheter pour cette recette, plutôt que de le faire, faites comme vous le sentez !). Remuez jusqu'à faire fondre le pain d'épices entièrement.

Cassez les œufs dans un récipient, ajoutez le sucre semoule, puis blanchissez l'ensemble.

Ajoutez le lait désormais aux épices, puis mélangez à l'aide d'un fouet. Terminez en ajoutant les raisins secs et le beurre préalablement fondu à feu doux.

Préchauffez votre four à 180°C (Thermostat 6) pendant 10 mn.

Beurrez et farinez un moule à génoise ou à manqué, puis versez votre préparation.

Enfournez dans le four chaud et laissez cuire pendant 1 heure environ, en surveillant régulièrement (Voir la rubrique « Conseils » puis « Cuisson »).

Laissez refroidir et démoulez sur un plat à servir.

Simple à réaliser, c'est un véritable bouquet de saveurs, et un concentré d'énergie ! Les performances vous attendent, à moins que ce soit la gourmandise, tout simplement !