



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

FLAN DE FRUITS ROUGES

TEMPS DE PREPARATION: 10 mn

CALORIES AU 100 g : 148

CALORIES PAR PART : 265 (4 parts)

INGREDIENTS:

200 gr de framboises
15 cl de crème fraîche épaisse 15 % M.G
150 g de fromage blanc en faisselle
3 œufs entiers
75 gr de cassonade
2 pincées de cannelle

METHODE :

Cette recette diététique n'a qu'un but, associer plaisir du goût et basses calories. Elle est sans édulcorant. La framboise permet de jouer avec les saveurs sans trop d'efforts grâce à son arôme naturel. Laissez-vous guider !

Commencez par égoutter le fromage blanc et battez-le au fouet avec la crème fraîche allégée. D'autre part, cassez les œufs, ajoutez la cassonade et la cannelle puis blanchissez le tout à l'aide d'un fouet. Incorporez le mélange fromage blanc et crème allégée, puis versez cette préparation dans quatre ramequins. Préchauffez votre four à 180 °C (Thermostat 6) pendant 10 mn. Disposez vos ramequins dans un plat creux contenant de l'eau, afin de cuire les flans au bain-marie. Enfourez le plat dans le four chaud et laissez cuire pendant 25 à 30 min environ, tout en surveillant la cuisson régulièrement. Laissez refroidir puis passez les ramequins au réfrigérateur pendant au moins deux à trois heures. Ensuite, démoulez les petits flans sur des assiettes à dessert, puis disposez les framboises sur le dessus. Une petite feuille de menthe sur le dessus et le tour est joué !

Simple sans être trop caloriques, ces petits flans de fruits rouges sont à la fois bons et hauts en couleur. Il serait dommage de ne pas se faire plaisir dans de telles conditions, alors régaliez-vous !