

## Recette facile

# FLAN AUX POMMES

- **Énergie** : 157 kcal
- **Protides** : 7 g
- **Lipides** : 9 g
- **Glucides** : 36 g



20 minutes



30 minutes

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 500g de pommes
- \* 25g de beurre fondu (+ 1 noix pour le moule)
- \* 80g de farine de blé
- \* 80g de sirop d'agave
- \* 1 pincée de sel
- \* 1 pincée de cannelle en poudre
- \* 1 CàC de vanille en poudre
- \* 4 œufs
- \* 250g de lait entier
- \* 15g d sucre de canne complet non raffiné.

## USTENSILES

- \* 1 planche à découper
- \* 1 couteau
- \* 1 économe
- \* 1 moule à gâteau
- \* 1 maryse
- \* 1 four
- \* 1 mixeur
- \* 1 balance
- \* 1 casserole ou micro-onde (pour le beurre fondu)

## ÉTAPES

- 1** Eplucher les pommes, les couper en six quartiers et les disposer assez serrés dans un moule (22cm de diamètre) beurré. Préchauffer le four à 210°C (Th. 7).
- 2** Mixer la farine tamisée, le sirop d'agave, le sel, la cannelle, la vanille, les œufs et le lait.
- 3** Versez la préparation sur les pommes, puis répartir le beurre fondu et le sucre sur l'appareil. Enfourner pour 15 minutes, puis baisser le thermostat à 180°C (Th 6) et poursuivre la cuisson 15 minutes. Servir le flan tiède.