



**Blandine Rabat**

*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Flan à l'ananas**

**Temps de préparation : 30 minutes**

**Temps de cuisson : 45 minutes**

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 4 oeufs
- 50 cL de lait ½ écrémé
- 10 càs d'édulcorant spécial cuisson
- ½ ananas
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 gousse de vanille
- Sel

### **Préparation de la recette :**

*Coupez l'ananas en 4 dans le sens de la longueur. Épluchez-le, réservez un quartier pour la décoration. Coupez le reste en petits morceaux après avoir retiré la partie fibreuse centrale.*

*Dans une casserole, versez le lait, ajoutez la gousse de vanille fendue, une pincée de sel, portez à ébullition. Retirez du feu, réservez.*

*Cassez les oeufs, ajoutez l'édulcorant spécial cuisson et le sucre vanillé. Battez comme une omelette jusqu'à ce que le mélange blanchisse.*

*Préchauffez le four à 150°C (th 5).*

*Versez le lait bouillant sur les oeufs après avoir retiré la gousse de vanille.*

*Battez au fouet pour obtenir un mélange bien homogène. Versez cette préparation dans un moule à charlotte et ajoutez les petits morceaux d'ananas.*

*Placez le moule dans un récipient allant au four et rempli d'eau chaude. Mettez à cuire pendant environ 45 minutes.*

*Quand le flan est cuit, laissez le refroidir dans son moule, puis démoulez-le et décorez le dessus de avec le quartier d'ananas.*