

LA RECETTE DE LA SEMAINE

Proposée par Hélène Rousseau diététicienne adhérente à Résédia

Mini flan à la noix de coco

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1/2 litre de lait demi écrémé
- 50g de noix de coco râpée
- 4 œufs
- 1 cuillère à soupe de vanille liquide
- 40g de sucre en poudre

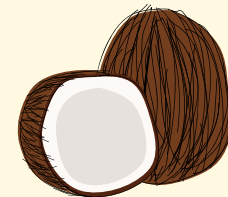


Préparation :

- Porter le lait à ébullition avec le sucre et la vanille. Battre les œufs en omelette.
- Ajouter le lait bouillant et la noix de coco. Retirer la gousse de vanille et mélanger.
- Verser dans un moule rond allant au four (ou des ramequins) et mettre à cuire au four à 180°C (Th. 6) au bain marie pendant 45 minutes.
- En fin de cuisson, laisser refroidir au frais pendant 1 heure.

Équivalences :

- 1/2 produit laitier
- 1/3 portion de viande/poisson/œuf
- 1 morceau de sucre



RÉSÉDIA®

Réseau nivernais des acteurs du diabète
et de l'obésité

