

Flan healthy

Fromage blanc/Orange/Vanille



40 minutes



150/portion



6 personnes



Peu calorique
Protéiné

Ingrédients



500g de fromage blanc



50g de farine complète



10g de sucre complet



3 oeufs



1 sachet de levure chimique



1 orange



1 càc de vanille liquide

Étapes

Préchauffer le four à 180°C.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.

Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, mélanger les jaunes avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux.

Zester l'orange et ajouter les zestes au mélange ainsi que la vanille, en mélangeant bien.

Ajouter le fromage blanc puis la farine et la levure.

Incorporer délicatement les blancs d'œufs avec une cuillère en bois et mélanger.

Verser dans un moule en silicone et enfourner pour 20 minutes environ.