

Flans veloutés à la citrouille

Pour 8 portions

- 1 boîte (398 ml) de purée de citrouille
- 1 tasse (250 ml) de lait écrémé condensé
- 1/4 tasse (75 ml) de cassonade
- 3 c. à soupe (45 ml) de miel
- 2 gros blancs d'oeuf
- 1 gros oeuf
- 1 c. à café (5 ml) de cannelle moulue
- 1/2 c. à café (2,5 ml) de gingembre moulu
- 1/4 c. à café (1 ml) quatre-épices moulu
- 1 c. à café (5 ml) de vanille
- Pincée de sel
- Huile végétale à vaporiser

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans un grand bol, fouetter ensemble purée de citrouille, lait condensé, cassonade, miel, blancs d'oeuf, oeuf entier, cannelle, gingembre, quatre-épices, vanille et sel pour obtenir un mélange onctueux.
3. Vaporiser 8 petits moules à flan de 175 ml avec de l'huile végétale. Avec une cuillère répartir le mélange entre les 8 moules.
4. Placer les moules dans une lèchefrite de 22.5 x 30 cm. Verser 2,5 cm d'eau chaude dans la lèchefrite.
5. Cuire 55-60 min ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans le centre d'un flan en ressorte propre.
6. Retirer les moules de la lèchefrite et laisser refroidir.

Information nutritionnelle par portion :

Calories : 97 Kcal (soit 406 kJ)

Matières grasses : 1 g

Matières grasses saturées : moins de 1 g

Cholestérol : 29 mg

Protéines : 4 g

Glucides : 18 g

Fibres alimentaires : 2 g

Sodium : 72 mg

