

Recette du mois

J comme "j'aime le flan"

meeko × Pauline Alan





Ingédients

Pour 6 enfants

- 3 bananes mûres
- 3 œufs
- 300ml de lait entier (ou lait infantile préparé)
- 1c à c d'extrait de vanille (ou vanille en poudre)



Pas à pas

Etape 1

Préchauffer le four à 180°C.



Etape 2

Ecrasez les bananes en purée bien lisse.

Ajouter les oeufs et le lait, puis la vanille. Mélanger.

Etape 3

Verser dans des ramequins individuels.

Etape 4

Cuire au bain marie environ 25-30 minutes jusqu'à ce que le flan soit pris.

Laisser refroidir complètement avant de servir (texture plus ferme).



Et si on déclinait le dessert préféré des français... à la banane



Les + de la recette

- Sans sucre ajouté
- Goût naturellement sucré avec la banane
- Riche en calcium, protéines et fibres
- Texture rassurante, facile à avaler, se mange avec les doigts

Convient dès 12 mois
Texture ultra fondante

