

Flans au chocolat

Dessert



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 187.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 8.13

Les ingrédients

- 0.5 l Lait entier
- 50.0 gr Chocolat noir (tablette)
- 3.0 u Oeuf
- 60.0 gr Sucre

Préchauffer votre four à 160°C (Th5)

Préparation

Dans une casserole, mettre le lait à chauffer puis ajoutez progressivement le chocolat en petits carreaux dans le lait chaud et laissez-le fondre. Puis laissez le tiédir.

Dans un blender, mettre les autres ingrédients, puis ajoutez le lait chocolaté et mélangez le tout. Répartissez la crème chocolatée dans 6 pots de verre.

Cuisson

Mettre au four au bain-marie (dans une plat mettre de l'eau jusqu'à mi-hauteur des pots) pendant 45 min à 160°C.

Présentation

Un dessert dominical par excellence.