

# Tarte flan aux pommes sans sucre

## Ingrédients

370 gr de farine - 3 oeufs  
 250 gr de fromage blanc - Sel  
 3 pommes sucrées - 1 pomme Grany  
 20 cl de lait d'amandes - Miel - 50 gr de Maïzena  
 20 gr de poudre d'amandes - Graines de lin  
 Beurre - Cannelle - Citron



**Pâte Brisée :** Dans un cul de poule, mélangez la farine, 1 oeuf entier, le fromage blanc et 1 pincée de sel. Mettez au frais pendant +/- 1h heure. Préchauffez le four à 180°.

Coupez 2 pommes sucrées et la Grany en fines lamelles et une pomme sucrée en petits cubes. Faites bouillir le lait d'amande. Dans un cul de poule, mélangez 2 oeufs et 2 càs de miel afin d'obtenir un mélange blanchâtre, puis rajoutez la maïzena et la poudre d'amandes. Incorporez le lait au mélange et broyez une poignée de graines de lin et remettez ce mélange sur feu doux. Rajoutez les cubes de pomme hors du feu.

Sur un moule à tarte perforé (= cuisson homogène du centre vers l'extérieur) enduit légèrement de beurre, étalez la pâte et versez-y le flan. Disposez les lamelles de pommes sur le flan.

Saupoudrez d'1/2 c à c de cannelle et de zestes de citron. Mettez à cuire au four à 160° pendant 40 minutes, les pommes doivent être cuites et dorées.

Mettez au frais si vous le désirez et démoulez avant de servir.

**La pomme réduit le risque de diabète - Les fibres et la pectine qu'elle contient diminuent la pénétration des sucres dans le sang pour stabiliser le taux de glycémie.**



Joseph  
design.be

L'ustensile de  
la semaine !



chée de Charleroi 1 à Thorembais-les-Béguines  
 info@josephdesign.be - Téléphone : 010 247 287  
 Du mercredi au samedi de 10h à 18h

