

LES RECETTES DU CHEF !



FAR AUX PRUNEAUX RICHE EN FIBRES



Ingrédients (pour 8 personnes) :

- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 50 g de **TRANSIMIX**
- 4 œufs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 75 cl de lait
- 300 g de pruneaux (soit une vingtaine)

Préparation :

- 1) Préparer la pâte en mélangeant la farine, le sucre, le lait, les œufs, le sucre vanillé et le **TRANSIMIX**
- 2) Laisser reposer la préparation pendant une heure
- 3) Préchauffer le four à 200°C
- 4) Beurrer le fond du moule et y verser la préparation
- 5) Rouler les pruneaux dans la farine puis les ajouter dans le moule
- 6) Faire cuire 30 minutes puis éteindre le four et laisser à nouveau 30 minutes (NB : ne pas ouvrir la porte du four avant la fin du temps de cuisson)
- 7) Bonne dégustation !

Apports en fibres par portion :

9,5 g soit 1/3 des Apports
Journaliers Recommandés



Transimix
Complexe de fibres solubles et
insolubles pour une meilleure
régulation du transit intestinal.



www.nutrisens-medical.com

Nos diététiciens sont à votre écoute pour toutes vos questions concernant la prise en charge de la dénutrition.

Contactez-nous au **03.85.69.07.80**

Nutrisens
MEDICAL

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site www.nutrisens-medical.com