



## Flan de semoule de blé semi-complète à l'ancienne

Très facile à réaliser voici les ingrédients:

\*

\*

150 gr de semoule de blé semi-complète grosse. De préférence achetez la bio.  
1 litre de lait 1/2 écrémé ou si vous ne consommez pas de lait vous pouvez adapter la recette avec un lait végétal.

Le zeste d'un citron

1 pincée de sel

60 gr de raisins et d'abricots secs.

80 gr de sucre (j'ai mis du complet et du blanc)

\*

\*

Versez le lait dans une casserole, ajoutez le zeste du citron.

Portez à ébullition et baisser la température de votre plaque

Versez en pluie la semoule tout en mélangeant bien

Mettre la pincée de sel et les fruits secs.

Cuire à feu doux 20 à 30 minutes

En fin de cuisson ajoutez le sucre.

Versez cette préparation dans de petits moules

Refroidir.

Déguster avec un filet de sirop de framboise ou de grenadine.

<http://manature2.canalblog.com/>