

## Les petits flans au chocolat et à la crème JOCK :

### Ingrédient :

- 1 l de lait ½ écrémé
- 200g de farine JOCK
- 120 g de poudre de cacao non sucré
  - 120 g de sucre en poudre



### Préparation de la recette :

Délayer dans une casserole la farine JOCK, le cacao et le sucre dans le lait.  
Amener à ébullition sans cesser de tourner avec une cuillère en bois.  
Laisser cuire 2 minutes à petite ébullition puis verser la crème bien épaisse dans 6 petits ramequins.  
Entreposer au frais pendant 3 heures.  
Démouler et déguster.