



Flans à l'érable

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 6
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 45 MINUTES
RÉFRIGÉRATION : 4 HEURES

* Nécessite 6 ramequins de 4 po. de diamètre.

INGRÉDIENTS

- 250 g (1 tasse) de boisson végétale, au goût
- 125 g (1/2 tasse) de lait de coco en conserve
- 4 oeufs larges (220 g)
- 320 g (1 tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une moyenne casserole, chauffer ensemble la boisson végétale et le lait de coco.
3. Pendant ce temps, battre les oeufs à haute vitesse du mélangeur environ deux minutes.
4. Sans cesser de battre, ajouter graduellement le sirop d'érable et la vanille et continuer de battre deux minutes supplémentaires.
5. Terminer en ajoutant la boisson chaude en fouettant pour obtenir un mélange homogène.
6. Verser le mélange dans les ramequins huilés. Les déposer dans le fond d'une rôtissoire et verser de l'eau chaude jusqu'à la moitié de la hauteur des ramequins.
7. Cuire au four sur la grille centrale pendant 45 minutes.
8. Retirer délicatement les ramequins de la rôtissoire et les laisser refroidir complètement sur une grille, à la température de la pièce. Réfrigérer par la suite.
9. Pour servir, simplement les renverser sur une assiette de service, en prenant soin de passer la lame d'un couteau autour de votre flan pour bien décoller tout le contour.
10. Accompagner de fruits frais, au goût, et d'un filet de sirop d'érable.



Mes enfants raffolent de ce dessert, simple de préparation et si délicieux à la fois. Essayer cette recette, c'est l'adopter!

VALEUR NUTRITIVE

Par portion 250 Calories

Lipides: 9 g	14 %
Saturés 6 g	
Trans 0,1 g	31 %
Polyinsaturés: 1 g	
Oméga-6: 0,5 g	
Oméga-3: 0,1 g	
Monoinsaturés: 2 g	
Cholestérol: 135 mg	
Sodium: 70 mg	3 %
Glucides: 38 g	13 %
Fibres: 0 g	0 %
Sucres: 33 g	
Protéines: 6 g	
Vitamine A	8 %
Vitamine C	2 %
Calcium	10 %
Fer	10 %
Manganèse	70 %
Riboflavine	60 %
Vitamine B12	40 %