

FLAN au LAIT d'AVOINE et à la FLEUR d'ORANGER

Source : inspirée et adaptée de L'Atelier bio, Ed. La Plage

Pour 6 pots de yaourt (ou 6 ramequins)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 2 à 3 min

Ingrédients

- 1,5 c à c d'agar-agar (3 g)
- 750 ml de lait d'avoine
- 30-40 g de sucre complet de canne
- 1,5 c à c d'eau florale (ou hydrolat, sans conservateur) de fleur d'oranger



Préparation

Dans une casserole, délayez la poudre d'agar-agar et le sucre avec 100 ml de lait d'avoine. Porter à ébullition et laisser frémir au moins 1 minute en remuant.

Hors du feu, incorporer progressivement le reste du lait d'avoine. Ajouter la fleur d'oranger.

Verser la préparation dans 6 pots de yaourt (ou ramequins). Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur.

A partir de cette base, toutes les variations sont possibles. Vous pouvez utiliser du lait d'amande, amandenoisette, millet, épeautre..., des épices (cannelle, cardamome...), des purées d'oléagineux (amande, noisette...).