



Flan diététique

Sans gluten



15 minutes



125/part



6 parts



Sans gluten

Ingrédients



750 ml de lait demi-écrémé



3 œufs entiers



45 g de sirop d'agave



40 g de fécule de maïs (Maizena)



1 c. à café d'extrait de vanille



1 pincée de sel

Étapes

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, fouetter les œufs, le sirop d'agave et la pincée de sel.
- Ajouter la fécule de maïs et mélanger jusqu'à obtenir une préparation lisse, sans grumeaux.
- Faire chauffer le lait et la vanille jusqu'à frémissement.
- Verser le lait petit à petit sur le mélange en fouettant doucement.
- Reverser le tout dans la casserole et cuire à feu moyen en remuant jusqu'à une texture "crème pâtissière".
- Verser dans un moule recouvert de papier cuisson ou légèrement huilé.
- Enfourner 35 à 40 minutes : le flan doit être pris sur les bords et légèrement tremblotant au centre.
- Laisser refroidir puis placer au réfrigérateur au moins 2 heures avant dégustation.