

FLAN BANANE AGRUME AUX ÉPICES

FLAN BANANE AGRUME AUX ÉPICES est un entremet léger avec les vertus des épices (stimulant, antioxydant, digestif, etc.). Cette collation est facile à réaliser avec des fruits (bananes, orange, citron) et du lait de coco, le tout gélifié à l'agar agar.

5-6 banane (s)
1 orange
2 citron (jus)
1 bol eau de coco
4 gr agar agar
1-2 càs miel

4 càc épices



🕒 15 minutes
🔥 2 minutes
🍴 4 portions



1. Éplucher les bananes mûres



2. Préparer un jus d'agrumes (orange et citron)



3. Ajouter le jus aux bananes que l'on coupe à la cuillère avant de passer au mixeur



4. Mixer le tout, jusqu'à formation de crème de banane



5. Réserver cette crème au frais



6. Mettre un bol (environ 200 ml) de lait de coco (partie fluide) dans une casserole et y diluer 4 gr d'agar agar



7. Laisser en ébullition pendant 1-2 minutes puis éteindre



8. Ajouter le lait de coco à la crème de bananes et bien mélanger



9. Ajouter les épices (cannelle, curcuma, paprika, gingembre) et bien mélanger



10. Ajouter 1 ou 2 cuillères à soupe de miel (facultatif)



11. Dresser dans des coupes et laisser au frais



12. Servir après une heure environ, dès que le flan a pris.