

# FLAN BANANE CACAO

Un dessert simple à réaliser et vite prêt grâce à une préparation gélifiée à l'agar. L'intérêt est qu'il contient une crème de bananes crues et du cacao cru qui seront ajoutés aux liquides chauds pour refroidir rapidement.

## FLAN BANANE

3 moyennes bananes

10 cl lait d'amande

1 orange

2 gr agar agar

## FLAN CACAO

500 ml lait d'amande

3 càs cacao

50 gr sucre de coco

2 gr agar agar

1 càs miel



🕒 15 minutes

🔥 4 (2 + 2) minutes

🍴 6 flans



1. Peler et couper les bananes dans le mixeur puis ajouter le lait d'amande pour aider le mixage



2. Verser les bananes mixées à travers un tamis pour ne garder que la crème fine



3. Bien écraser à travers les tamis à l'aide d'une cuillère ou une maryse et réserver le saladier de crème de bananes



4. Presser une orange pour en prélever le jus



5. Verser le jus d'orange dans la casserole et y diluer le sachet d'agar agar à froid



6. Mettre à ébullition et laisser bouillonner à feu doux pendant 2 minutes maximum



7. Une fois cuit, verser le jus dans la crème de banane (cela doit faire un volume d'environ 500 ml) et bien mélanger (cette étape doit être rapide et ne pas attendre)



8. Verser ce mélange dans des pots à yaourt ou des ramequins, mais à mi-hauteur, puis placer le tout au réfrigérateur, le temps de procéder au flan cacao



9. Verser la moitié de lait d'amande dans une casserole



**10.** Ajouter le sucre de coco et bien remuer pour commencer à dissoudre le sucre



**11.** Ajouter le sachet d'agar agar à froid et mélanger



**12.** Mettre à chauffer jusqu'à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 2 minutes maximum



**13.** Dans un saladier verser l'autre moitié de lait d'amande froid



**14.** Diluer le cacao en poudre dans le lait froid



**15.** Verser le lait chaud sucré dans le lait froid chocolaté et bien mélanger



**16.** Goûter pour ajuster la saveur sucrée avec du miel (facultatif)



**17.** Ressortir les pots remplis à moitié du réfrigérateur (le flan banane a déjà pris) puis verser par dessus la préparation tiède de flan au chocolat.



**18.** Fermer les pots avec des bouchons ou filmer pour protéger la surface de toute contamination



**19.** Placer les pots au réfrigérateur au moins 30 minutes pour la gélification mais c'est meilleur bien froid au bout d'une heure