

FLAN PÂTISSIER COCO PRUNEAUX

Recette express à base de lait de coco et d'œufs pour l'appareil à flan, la pâte sans gluten est toute prête, les pruneaux dénoyautés ajoutés pour apporter un peu d'acidité. Les sucres de coco et de bouleau permettent de diviser la charge glycémique au moins par 10 (par rapport au sucre blanc courant).

1 rouleau pâte brisée sans gluten
500 ml Lait de coco
40 gr sucre fleur de coco
20 gr sucre de bouleau (xylitol)
3 oeufs
40 gr maïzéna

1 càc vanille liquide
200 gr pruneaux dénoyautés



🕒 15 minutes
🔥 35 minutes
🍴 6 portions



1. Dérouler la pâte sans gluten dans un plat à gâteau ou tarte, piquer à la fourchette et précuire 10 minutes à 200°C



2. Mettre à chauffer le lait de coco



3. Casser les œufs entiers dans un saladier



4. Ajouter les sucres aux œufs et bien mélanger au fouet



5. Ajouter la maïzéna et mélanger



6. Ajouter la vanille



7. Battre énergiquement le mélange



8. Ajouter le lait chaud et bien mélanger



9. Verser le tout à nouveau dans la casserole et cuire sans cesser de remuer jusqu'à épaississement



10. On obtient une crème épaisse



11. Dès que la pâte est précuite, sortir du four et répartir les pruneaux dénoyautés sur la surface



12. Verser la crème pour recouvrir les pruneaux



13. Étaler régulièrement à la spatule



14. Enfournier à 180°C pendant 35 à 40 minutes, la surface s'est desséchée avec des dorures



15. Sortir du four et laisser refroidir



16. Découper des parts



17. Déguster tiède ou froid