

FLAN RAPIDE AUX MYRTILLES

Un dessert naturel à base de jus de myrtilles chargé d'antioxydants (anthocyanes) et vitamines C, comme le jus de citron frais. Le lait végétal et l'agar agar forment le volume du flan. Le citron est acide mais les minéraux qu'il contient en font un aliment alcalinisant

60 gr jus de myrtilles
1 citron (jus)
400 ml lait d'amande (ou autre lait végétal)
2 gr agar agar
2 càs sucre de bouleau (xylitol)
1 càs miel



🕒 10 minutes
🔥 2 minutes
🍴 3 flans



1. Faire fondre à la chaleur douce un sachet de myrtilles surgelées. Ces dernières vont dégorgier de leur jus



2. Prélever un peu de jus de myrtilles à travers une passoire



3. Verser l'agar agar dans le lait d'amande froid et bien mélanger



4. Ajouter le xylitol qui va chauffer avec le lait jusqu'à ébullition. La cuisson du xylitol augmente son pouvoir sucrant



5. Laisser frissonner 1 minute et sortir du feu



6. Verser le jus de myrtilles et bien mélanger



7. Ajouter le miel, mélanger



8. Presser un citron et ajouter le jus à travers une passoire pour retenir la pulpe



9. Le jus de citron acide fait réagir les anthocyanes des myrtilles qui deviennent rouges en milieu plus acide (inversement la couleur vire au vert puis jaune en milieu alcalin)



10. Verser ce liquide encore chaud dans des pots ou ramequins



11. Le liquide va gélifier en refroidissant au réfrigérateur



12. Ces flans sont délicieux et un goût bien fruité, mais surtout ils sont naturels