




FLANS AUX ŒUFS RAPIDES GOUT TONKA VANILLE

Un dessert protéiné par les oeufs avec un très faible indice glycémique (xylitol-sucre de bouleau IG=7), une cuisson rapide grâce à l'agar agar ajouté. Une recette gourmande idéale pour maigrir et stimuler le transit intestinal par le xylitol

- 2 oeufs
- 250 ml Lait de coco
- 25 gr sucre de bouleau (xylitol)
- 2 fèves de tonka
- 1 càc vanille de bourbon
- 1 gr agar agar



-  5 minutes
-  5 minutes
-  3 flans



1. Mesurer le lait de coco



2. Verser dans une casserole et mettre à chauffer



3. Râper les fèves de tonka dans le lait pour faciliter les échanges d'arômes



4. Éteindre dès que le lait de coco frissonne



5. Battre les oeufs dans un saladier



6. Ajouter le xylitol (ou sucre de bouleau)



7. Ajouter la vanille et mélanger



8. Filtrer le lait par dessus la préparation des oeufs et bien mélanger



9. Verser cette préparation à nouveau dans la casserole afin de la cuire



10. Cuire à feu moyen jusqu'à frissonnement sans cesser de remuer pour éviter que le lait n'accroche au fond de la casserole



11. Lorsque la cuillère se "nappe" les oeufs sont cuits



12. Diluer une pincée d'agar agar dans un peu de lait de coco **froid**



13. Verser l'agar agar dilué dans le lait aux oeufs et remuer vivement sans attendre (pour ne pas voir de formation de grumeaux).



14. Chauffer jusqu'à ébullition pendant quelques secondes tout en raclant le fond pour ne pas accrocher



15. Verser le mélange chaud dans des ramequins et les placer au frais. Dès que les flans commencent à refroidir il ont pris.