FLANS CAROTTES THYM AU LAIT DE COCO

Recette adaptée aux digestions difficiles grâce aux carottes et leurs fibres douces, les œufs protéines faciles, le gingembre pour ménager la paroi gastrique et l'ortie piquante très alcaline pour équilibrer le tout.

150 gr Carottes
250 ml lait de coco fluide
2 oeufs
1 bouquet thym citron
sel
épices -muscade, ortie, gingembre

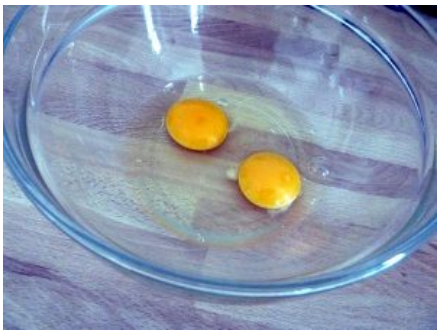
15 minutes
40 minutes
3 flans

1. Peler et couper les carottes en petits dés

2. Couvrir les carottes dans une casserole

3. Plonger quelques branches de thym citron ou autre plante aromatique, qui infusera dans le lait de coco

4. Cuire à petits bouillons de 10 minutes maximum



5. Dans un saladier casser les oeufs puis les battre comme pour une omelette et réserver le temps que les carottes soient cuites

6. Au bout de 5-10 minutes enlever les branches de thym

7. Filtrer le lait que l'on va récupérer (penser à préchauffer le four à 180°C)

8. Du fait de l'évaporation lors de la cuisson, rajouter du lait pour la dose de départ

9. Verser ce lait de coco dans les oeufs battus et bien mélanger au fouet

10. Saler

11. Ajouter de l'ortie piquante qui va apporter une note alcaline pour équilibrer les protéines de l'oeuf de nature plus acide

12. Ajouter un peu de gingembre aux vertus digestives

13. Ajouter la noix de muscade pour parfumer

14. Battre le tout

15. Plonger les carottes égouttées afin qu'elles s'imprègnent de l'appareil à flan (cette étape est facultative)

16. Remplir les ramequins de carottes

17. Couvrir avec le liquide à flan

18. Placer les ramequins dans un plat allant au four et verser de l'eau au moins à mi-hauteur des ramequin pour une cuisson au bain-marie. Pour gagner un peu de temps verser de l'eau bouillante, puis enfourner pour 30 minutes

19. Sortir du four et laisser refroidir un peu avant consommation

20. Déguster chaud ou froid