

MANGUE SUR FLAN BANANE

MANGUE SUR FLAN BANANE est un dessert 100 % fruit (mangue, banane, kiwi) ; sans ajout de sucre ou assimilé. Permet de couvrir les besoins vitaminiques (surtout A et C). Une façon harmonieuse et saine de présenter des fruits au dessert ou en collation.

500 gr mangue
800 gr bananes
200 gr kiwi
30 gr gingembre
1 citron (jus)
4 gr agar agar

300 ml jus de coco



🕒 20 minutes
🔥 2 minutes
🍴 6 portions



1. Eplucher et couper un bout de gingembre en dés



2. Mixer le gingembre avec le jus de citron, jusqu'à réduire en purée



3. Ajouter au mixeur les bananes très mûres, avec les kiwis



4. On obtient une compote de fruits au gingembre à réserver au frais



5. Dissoudre l'agar agar dans un liquide froid. Ici le liquide est du jus de coco, c'est à dire la partie hydrique au dessous de la crème rigidifiée (dans boîte de lait de coco rangée au réfrigérateur) Sinon utiliser simplement de l'eau ou un jus de fruit



6. Faire chauffer le liquide jusqu'à ébullition et laisser frémir 1 à 2 minutes. Puis verser le liquide dans la préparation de fruits mixés, mélanger vivement.



7. Passer un moule en verre à l'eau froide (facilite le démoulage), et verser la préparation de fruits à l'agar agar dans le moule. Laisser prendre au frais au moins 30 minutes, jusqu'à ce que le mélange se durcissent en flan.



8. Eplucher la mangue en dés. Déposer sur le flan de banane une fois rigidifié.



9. Ajouter de la noix de coco râpée à la surface



10. Fermer avec un couvercle (ou filmer) et placer au réfrigérateur une heure avant de servir, le temps que le flan banane finisse de prendre.



11. Servir comme un gâteau, des parts généreuses.