

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette perso adaptée au Thermomix

Flan vanille à l'agar-agar



Tout simple et léger !
Seulement 49 kcal par flan

Pour 4 flans vanille

Dans le bol du TM

Versez 550 g de lait écrémé ou lait de soja*
Ajouter les grains d'une gousse de vanille + 7 g d'édulcorant (ou 5 cuillères à soupe très rases)

Régler 3 min à 90° VIT 3 afin que le parfum de vanille se diffuse complètement dans le lait chaud.

Laisser infuser 2 à 3 min avec le couvercle. Filtrer à l'aide d'une petite passoire si besoin.

Ajouter 2 g d'agar-agar (1/2 cc)
Régler de nouveau 5 min à 90° VIT 3.

Remplir 4 ramequins. Laisser refroidir à température ambiante.
Mettre au frigo puis déguster.

** Bien sûr, rien ne vous empêche d'utiliser du lait 1/2 écrémé ou d'autres laits "légers" à votre convenance.*

