

**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.*

