

Crèmes Flan de chia



20 min **10 min** **0** **10 min** **266**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation du flan

- 1 Mettre de l'eau froide dans le bol du blender et ajouter les amandes entières.
- 2 Les proportions pour un lait végétal sont de 1/4 d'oléagineux pour 3/4 d'eau.
- 3 Utiliser une lame en S pour réaliser le lait d'amandes.
- 4 Mixer la préparation quelques secondes.
- 5 Filtrer le lait au dessus d'un saladier à l'aide d'une étamine ou d'un sac à lait végétal.
- 6 Presser le sac pour écouler tout le liquide dans le saladier. Garder les fibres pour une autre recette.
- 7 Ajouter les graines de chia dans le lait d'amandes, soit 1/4 de graines de chia pour 3/4 de lait d'amande.
- 8 Mélanger à l'aide d'un fouet.
- 9 Ajouter le sucre de coco, la vanille en poudre et le mélange d'épices.
- 10 Mélanger à l'aide d'un fouet.
- 11 Verser la préparation dans une assiette creuse et réserver au réfrigérateur pendant environ 10 minutes.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le flan de chia

200 g **Amande(s)**
entière(s)
50 g **Graine(s) de Chia**
2 c. à soupe **Sucre de coco**
1 c. à café **Cannelle en poudre**
1 c. à café **Vanille en poudre**

Ingrédients pour le dressage

2 c. à soupe **Crème de coco**
50 g **Airelle(s)**
50 g **Myrtille(s)**
4 c. à café **Sucre de coco**

Étape 2

Dressage

- 1** Sortir le flan de chia du réfrigérateur.
- 2** A l'aide d'une cuillère, remplir les verrines de flan de chia.
- 3** Verser la crème de coco au dessus du flan de chia.
- 4** Ajouter un peu de sucre de coco sur la crème de coco.
- 5** Disposer les fruits rouges au dessus de la préparation.