



Flan coco

*Recette
enrichie*

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g lait concentré sucré
- 100ml lait de coco
- 2 œufs
- 40g noix de coco râpée
- 50g sucre en poudre

Matériel :

- 1 plat allant au four
- 1 moule à cake ou 4 moules individuels
- 1 casserole
- 1 saladier, 1 fouet

Valeurs nutritionnelles pour 1 part

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
7,5	13,8	42	325

Recette facile : 35 min

- Faites préchauffer votre four à 180°C en installant dedans un plat à gratin rempli au tiers d'eau afin de préparer un bain-marie.
 - Préparez votre moule à cake (individuel ou non).
 - Préparez le caramel : dans la casserole faire chauffer à feu moyen le sucre, il va devenir liquide puis blondir. Versez-le dans le fond du moule.
 - Préparez l'appareil à flan : dans un saladier mélangez au fouet les œufs, la noix de coco râpée, puis le lait concentré sucré et le lait de coco. Versez cette préparation dans le moule (sur le caramel). Déposez-le dans le bain-marie et enfournez 45 minutes pour un moule à cake, 25 minutes pour un moule individuel. (la pointe du couteau doit ressortir sèche).
 - Laissez le flan refroidir. A déguster tiède dans le moule ou démoulé après l'avoir mis au réfrigérateur pendant quelques heures.
- Bonne dégustation !

