



Flans à la menthe

Ingrédients :

4 dl de lait écrémé
1,5 cs de sucre
2 cs de feuilles de menthe grossièrement coupées
3 feuilles de gélatine
une trentaine de framboises
quelques feuilles de menthe

Préparation :

Mettre le lait, le sucre et les feuilles de menthe coupées dans une casserole, porter à ébullition, baisser le feu, cuire 10 minutes à feu doux, retirer du feu
Mettre la gélatine à tremper dans de l'eau froide 5 minutes
Délayer les feuilles de gélatines bien égouttées dans le lait chaud, filtrer, remplir des moules en silicone, laisser refroidir
Couvrir et laisser prendre au réfrigérateur environ 4 heures
Avec la pointe d'un couteau, détacher les flans du moule, plonger brièvement les moules dans de l'eau chaude, démouler sur des assiettes
Décorer avec les framboises et les feuilles de menthe

