



## 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

