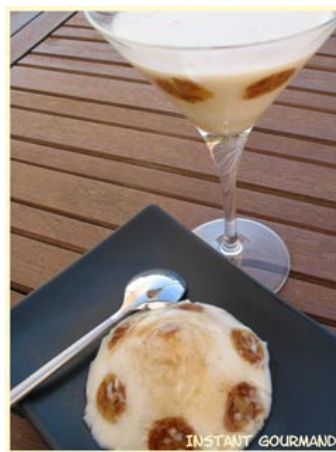




INSTANT GOURMAND



Flan au lait d'amande, miel et banane caramélisée



Pour 2 personnes :

- 250ml de lait d'amande
- 2 cuillères à soupe de miel de sapin
- 1g d'agar-agar
- 2 minis bananes
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 noisette de beurre

Couper les bananes en rondelles. Faire chauffer le beurre dans une poêle, ajouter les bananes, les saupoudrer de cassonade et les faire caraméliser des deux côtés. Les disposer en cercle sur la paroi de verres. Appuyer légèrement pour bien les faire adhérer. Dans une casserole, porter à ébullition le lait d'amande et le miel. Hors du feu, ajouter l'agar-agar*, bien mélanger et verser dans les verres. Laisser refroidir et placer au réfrigérateur au moins trois heures. Démouler (ou pas) et servir bien frais.

* Si vous utilisez de l'agar-agar en paillettes, le faire bouillir quelques secondes au four à micro-ondes dans un peu de lait de soja, jusqu'à complète dissolution, puis l'incorporer au liquide à gélifier.

Merci de votre visite et à bientôt pour de nouvelles recettes gourmandes !...

www.mirabellecuisine.canalblog.com