

**Flan végétalien aux mûres,
avec ou sans gluten (vegan)**

**Flan végétalien aux mûres, avec ou
sans gluten**



Ingrédients pour 4 personnes :

- 20 g de farine de blé T65 ou de farine de riz complet
- 20 g de farine de souchet ou de poudre d'amande
- 40 g de féculé de maïs
- 40 g de sucre blond ou complet

- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de vanille liquide ou moulue
- 250 ml de lait végétal au choix
- 150 g de mûres, lavées

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer votre four à 180° (th.5/6).
2. Combiner tous les ingrédients dans un saladier, dans l'ordre indiqué, et bien mélanger au fouet.
3. Verser la préparation dans un moule de 18 cm de diamètre, légèrement huilé.
4. Enfourner 35 minutes.
5. Bien laisser refroidir avant de déguster.

Notes :

- Ce flan ne contient pas de matière grasse et peut sembler un peu "dur" ou "sec" sur les côtés. Vous pouvez ajouter une bonne c. à soupe de purée d'amande blanche pour obtenir une préparation plus souple.
- Pour obtenir un flan coloré, on peut ajouter une grosse pincée de curcuma à sa préparation.
- On peut saupoudrer généreusement le flan de noix de coco râpée avant de l'enfourner !
- Vous pouvez remplacer les mûres par des myrtilles, ou opter pour un mélange de fruits rouges, frais ou décongelés. Les fruits jaunes se prêtent bien aux flans également. Pensez aux prunes notamment, aux pêches jaunes et aux abricots.

Conservation : Ce dessert se conserve 3 jours au réfrigérateur. Il peut se congeler.



[themoneytizer id=13364-16]