

Flan à la châtaigne

Ingrédients

- 60g de farine de châtaigne
- 50g de miel
- 500ml de lait (d'avoine)
- 1 gousse de vanille
- 2 œufs

Comment procéder ?

Préchauffer le four à 180°

- Verser les $\frac{3}{4}$ du lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue
- Laisser chauffer à feu doux
- Délayer la farine tamisée dans le lait froid
- Enlever la gousse de vanille et ajouter le mélange lait-farine à la préparation lait-vanille
- Remuer durant 10 minutes
- Mélanger les œufs avec le miel
- Ajouter à la préparation
- Une fois le mélange homogène le verser dans un moule et enfourner durant 30 minutes



Astuces :

- Vous pouvez faire un caramel maison pour le service
- Il peut aussi se cuire dans des ramequins séparément
- Le lait d'avoine le rend plus digeste 😊

Mettez du pep's dans votre assiette ! 😊