

Flans de pommes caramélisées à la crème d'amande

Pour rendre cette recette végan on remplacera les œufs par de la compote de pomme.

Ingrédients :

- 4 pommes
- 50cl crème de soja ou de coco ou d'amande
- 20cl lait de soja ou de coco ou d'amande
- 100g poudre d'amande
- 3 œufs
- 3 grosses cs de sucre brut (rapadura) ou blond ou sucre de coco (indice glycémique le plus bas)
- vanille en poudre
- 1 cs d'huile de coco

Recette :

- Préchauffer le four à 200° pendant le le temps de préparation des flans.
- Éplucher et couper les pommes en gros dés.
- Les faire rissoler à l'huile de coco.
- Une fois un peu fondantes les faire caraméliser avec un peu de sucre.

Mélanger les ingrédients pour la pâte :

- Battre le œufs pour obtenir un mélange moussoux.
- Ajouter le sucre et faire blanchir le mélange au fouet.
- Ajouter la poudre d'amande et la vanille.
- Bien mélanger et incorporer la crème et le lait.
- Gouter pour ajuster le sucre à votre gout.
- Répartir les pommes caramélisées dans des moules à muffins préalablement huilés (pour pouvoir démouler facilement), répartir la pâte sur les pommes dans chacun des moules.
- Enfourner et cuire à 180° pendant 25 mn.
- Démouler les flans encore chauds et laisser refroidir.

Bon appétit

