

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Flans aux pignons et coco



GOURMANDISE SANS LAIT PALEO VEGETARIEN

Imprimer

Commenter

Préparation: **7 min**

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes

- 100gr de pignons
- 40cl de lait de coco
- 10cl de crème d'amande
- 60gr de miel d'acacia
- 2 oeufs
- 2 jaunes
- Des pignons légèrement grillés pour servir

1. Faites chauffer le Vitaliseur avec 1/4 d'eau. Dans le bol d'un blender, déposez les pignons (ils peuvent être légèrement rôtis si vous appréciez une saveur un peu plus prononcée), le lait de coco, la crème d'amande, le miel, les oeufs et les jaunes.
2. Mixez finement et répartissez l'appareil dans les ramequins huilés (entre 10 et 15cl d'appareil par ramequins).
3. Déposez-les délicatement dans le panier du Vitaliseur (sans qu'ils ne touchent les parois) et cuisez-les dans le panier du Vitaliseur pendant 12-14 minutes suivant le volume de crème versé.
4. Au bout de ce temps, vérifiez la cuisson des flans en piquant l'un d'entre eux avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir nette. Servez tièdes ou froids, avec quelques pignons.

Cette recette végétarienne espagnole est très rapide à faire et délicate. Vous pourrez remplacer les pignons par des pistaches si vous préférez. Un dessert idéal pour votre repas de Saint-Valentin !

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)