

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

FLAN COCO AUX AGRUMES ET KIWI



Un concentré d'énergie pour l'hiver !

Pour 4 à 6 personnes

- Coût moyen : 8 €
- Temps de préparation : 10 minutes
- Temps de cuisson : 1 minute
- Repos au frais : 4h au frais

Ingrédients

Flan coco :

- 200 ml de lait de coco
- 400 ml de lait demi-écrémé
- 4 g d'agar-agar
- 40 g de sucre
- 2 c. à soupe de poudre de noix de coco

Garniture :

- 1 kiwi
- 1 orange
- 1 c. à café de miel

Les + nutrition gourmande

- Agrumes et kiwi : riches en vitamine C, essentielle à la stimulation des défenses naturelles.
- Lait de coco : riche en zinc et en acide laurique, reconnus pour leur rôle protecteur contre les infections et leur effet bénéfique sur la flore intestinale.

Préparation

Flan coco :

Dans une casserole, mélanger le lait de coco, le lait demi-écrémé, le sucre et l'agar-agar. Porter à ébullition et maintenir la cuisson pendant 1 minute tout en remuant. Déposer un peu de poudre de noix de coco au fond des contenants (moules en silicone ou verrines). Verser la préparation chaude dans les moules et laisser refroidir à température ambiante. Réserver au frais pendant 4 heures pour que le flan prenne.

Garniture et service :

Tailler le kiwi et l'orange en petits morceaux et ajouter le miel. Servir le flan bien frais, accompagné des fruits pour apporter une touche de fraîcheur et de vitamine C.

Astuce pour varier les saveurs :

Remplacer l'orange par du pamplemousse pour une note plus amère, ou ajouter un peu de zestes d'agrumes dans la préparation du flan pour intensifier les arômes.