

+ **+** Flan aux amandes et sauce carotte-abricot

Mise en place et préparation: env. 35 min

Mise au frais: env. 4 h

Pour 4 ramequins d'env. 1½ dl, rincés à l'eau froide

Flan

6 dl de lait

100 g d'amandes mondées moulues

4 c. à soupe de sucre

porter à ébullition tous les ingrédients dans une casserole, baisser le feu, laisser cuire doucement env. 10 min, éloigner la casserole du feu

4 feuilles de gélatine, trempées

env. 5 min

dans de l'eau froide, essorées

incorporer la gélatine à l'appareil très chaud, passer au tamis dans les moules préparés, laisser refroidir. Laisser prendre les flans env. 4 h à couvert au réfrigérateur

Sauce carotte-abricot

1½ dl de jus de carotte

3 à 4 c. à soupe de confiture d'abricots

1 c. à soupe de kirsch

2 c. à café de maïzena

1 p. de couteau de clous de girofle en poudre

1 p. de couteau de cannelle

bien mélanger tous les ingrédients dans une casserole, porter à ébullition, laisser cuire doucement env. 5 minutes. Passer au tamis dans un petit bol, laisser refroidir

Présentation: détacher délicatement les flans du bord des moules avec la pointe d'un couteau. Plonger rapidement les moules dans de l'eau chaude, démouler sur des assiettes. Répartir la sauce sur les assiettes.

Suggestion

Remplacer la sauce carotte-abricot par de la compote.

Par personne: lipides 19 g, protéines 11 g, glucides 34 g, 1521 kJ (364 kcal)

Nouvelle interprétation du classique «Gâteau aux carottes argovien»

