



Flan de carottes au lait de coco et à la cardamome

Par Amandine Geers

Pour 4 à 6 fans

- 3 belles carottes
- 3 œufs
- 2 c. à soupe de sucre complet
- 1 verre de lait d'amande
- 3 gousses de cardamome
- 3 c. à soupe de lait de coco

Brossez les carottes et coupez-les en rondelles. Faites-les cuire à la vapeur douce pendant 15 minutes. Mélangez les œufs et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez le lait d'amande et mélangez. Sortez les petites graines noires de cardamome de leurs gousses. Dans le bol mélangeur d'un robot, mixez finement les carottes. Ajoutez le mélange œuf/sucre/lait d'amande, les graines de cardamome et le lait de coco. Mixez rapidement pour mélanger. Répartissez dans des ramequins légèrement huilés. Placez les ramequins dans un bain-marie et faites cuire au four, thermostat 6, pendant environ 20 minutes.

