

FLAN COCO AU QUINOA



UNE RECETTE ÉLABORÉE AVEC NOS PRODUITS



Quinoa de France
2,5 kg



Quinoa BIO
2,5 kg



4
PERS.



10
MIN.



10
MIN.

INGRÉDIENTS

- 50 g de Quinoa
- 100 ml d'eau
- 3 œufs
- 4 c.s de sucre de canne
- 400 ml de lait de coco
- Cannelle.

ÉTAPES DE LA RECETTE

1. Préchauffer le four à 190°C (th5)
2. Mettez l'eau dans une casserole, versez le quinoa. Portez à ébullition puis faire cuire à feu doux pendant 10 min, jusqu'à absorption de l'eau. Répartissez le quinoa dans des ramequins.
3. Fouettez les œufs et le sucre au batteur jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Incorporez le lait de coco. Versez cette préparation dans les ramequins, mélangez avec le quinoa.
4. Saupoudrez de cannelle.
5. Mettre au four, au bain-marie, pendant 35 min.
6. Faire refroidir au réfrigérateur. Dégustez-les tiède ou froid.