



Flans Halloween

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion

Énergie

135kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
20 min

Cuisson
45 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 300 g de courge butternut coupée grossièrement
- 300 ml de jus de soja Alpro à la vanille
- 3 gros œufs battus en omelette
- 30 g d'édulcorant en poudre cristalline
- 8 g de gingembre frais émincé finement
- 1 gros citron bio

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Dans une casserole, cuire la courge dans le jus de soja avec le gingembre à petit feu pendant 20 minutes.
3. Hors du feu, ajouter l'édulcorant et mixer le tout. Bien mélanger pour refroidir légèrement la préparation.
4. Ajouter les œufs et le zeste du citron. Mélanger.
5. Verser l'appareil dans 4 ramequins de +/- 12 centimètre de diamètre.
6. Cuire au four pendant 25 minutes.
7. Laisser refroidir avant la dégustation.